[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

દીકરીને માતાની

ખાનગી

સલાહ.

શરીરના જીવન-રક્ષક-પદાર્થની બરબાદીથી જુવાનીનું કરમાઇ જવું—ભયંકર દરદોના ભોગ થવું—નસીબનું નખોદ વળવું.

લખનાર

બેહમન સોરાબજી બનાજી.

(દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ—સ્ત્રીનો મદદગાર ફીરેસ્તો—મરજી પ્રમાણેના બાળક—બંદગીનું બળ—ગુપ્ત મન-શક્તિની મહાન શોધો—મોતનો ભેદ—પારસી કોમની બેહતરી માટે રથેરતાર યોજના—The greatest Discovery of Psychology—Changing Status of Women of the Orient.)

૧૯૨૦.

કીંમત—રૂ. ૧).

આ પુસ્તક દીનશાહ શાપુરજી મસાનીએ મુંબઈના કોટમાં
નં૦ ૭૫-૭૭ કાવસજી પટેલ સ્ટ્રીટ ખાતે ધી ફ્રેશો-ગર્ડ
પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં છાપ્યું છે, અને મી૦ બેહમન
સોરાબજી બનાજીએ દીના બીલ્ડીંગ, ગોવાળીઆ
ટેન્ક રોડ, મુંબઈ મધેથી પ્રગટ કર્યું છે.

અરપણ પત્ર.

મારા માબાપની ઉમદા
સેવાની પીછાણ તરીકે
આ પુસ્તક તેઓને
આશીશ સાથે
અરપણ
કરૂં છું.

એજ લખનારના બીજાં પુસ્તકો.

		કીંમત.
		રૂ. આ. પૈ.
(૧)	**દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.**	૦—૮—૦
(૨)	**સ્ત્રીનો મદદગાર ફિરેસ્તો**—સ્ત્રીને માટે જોઇતું મુખ્ય જ્ઞાન ૫૦૦ પાનાનું (નવી આવૃતિ છપાય છે)	૧—૮—૦
(૩)	**મરજી પ્રમાણેના બાળક**—જોઇયે તો છોકરો કે છોકરી, તંદરોસ્ત. ખુબસુરત, બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા	૧—૮—૦
(૪)	**બંદગીનું બળ**—બંદગીના મલેલા જાણવાલાયક જવાબો	૧—૦—૦
(૫)	**ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો**—જે વડે માણસ દુ:ખદરદ, મોત અને નસીબપર કાબુ મેલવી શકે... ...	૦—૧૨—૦
(૬)	**મોતનો ભેદ, ગુજરેલાંની દુન્યા** રૂહોના સંદેશા, (૧૨ ચીત્રો સાથે)...	૨—૪—૦
(૭)	પારસી કોમની બેહતરી માટે **રથેસ્તાર યોજના**	૦—૧૨—૦
(૮)	*The Greatest Discovery of Psychology* enabling man to control Death, Disease and Destiny	૧—૮—૦
(૯)	*Changing Status of Women in the Orient*	૦—૬—૦

મળવાનું ઠેકાણું:—

મેસર્સ જે. બી. કરાણીના છોકરાઓ.

પારસી બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઈ.

સાંકળીયું.

પાનું.

દીબાચો.

માબાપોને ચેતવણી.

જ્યારે એક છોકરી ૧૧ થી ૧૨ વર્ષની થાય છે કે તેણીના શરીરમાં અને મનમાં ફેરફાર થાય છે. તેણીના શરીરના ભાગો ખીલવા માંડે છે, જનન અવયવો ખીલવા માંડે છે અને તેમાંથી દસ્તાન વહે છે અને તેણીને સામી જાતિ તરફ આકૃષ્ણ થવા માંડે છે. આવી શરીરની અને મનની સ્થિતિ વખતે જો તેણીને આવી **નવી હાલત** ને માટેનું જ્ઞાન પહેલેથી મલતું નથી તો કુદરતી રીતે તેણી પહેલાં સ્વબિગાડ (Self Pollution) યાને પોતાને હાથે પોતાના જનન અવયવ સાથે અટકચાલી કરેછે, એ અવયવને બિગાડે છે, અને તેથી દસ્તાનના, ગર્ભસ્થાનના અને મનના ઘણાક દરદોના ભોગ થાય છે. આવી રીતે ઘણીક છોકરીઓએ પોતાના શરીરનું, પવિત્રાઇનું, ઓલાદનું, સંસારનું અને ભવિષ્યનું નખોદ વાળ્યું છે.

Dr. R. T. Trall M. D. says "It has been my painful duty to investigate the history and prescribe for thousands of ruined young men and not a few equally *ruined young*

women, whose errors and infirmi ties would, in all human probability, never have occurred, had their parents or some intelligent friend in early life instructed them in what every child should know as soon as it able to understand—the uses of the sexual organs."

આ બાબદ વિષે જાણીતો ડોકટર આર. ટી. ટ્રોલ, એમ. ડી. લખે છે કે "હજારો પાયમાલ થયલા મરદો અને તેટલીજ સંખ્યામાં પાયમાલ થયલી ઓરતોનાં હેવાલો તપાસવાની મારી દુઃખદાયક ફરજ બજાવવી પડે છે. જો માબાપો અથવા કોઇ કુશળ મીત્રોએ તેઓને શરૂઆતમાંજ ખાનગી અવયવનો સદ ઉપયેાગ વિષે શીખવ્યું હતે, જે દરેક છોકરાંઓને જાણવું અવશ્યનું છે, તો તેઓને આવી ભુલો, અને આવી માઠી હાલતમાં આવી પડવાનો સંભવ રહેતે નહી."

પણ દલગીરીની વાત એ છે કે આવી બાબતને શરમ ભરેલી ધારવામાં આવે છે. જનન અવયવ જેવા કીમતી અવયવને શરીરના બીજા અવયવ માફક ગણવામાં આવતો નથી. તેનું બાળકની વૃદ્ધિ કરવાનું પવિત્ર કાર્યને શરમ ભરેલું ધારવામાં આવે છે, અને જુવાન છોકરીઓને તે વિષેનું જરૂરનું જ્ઞાન મળતું નથી, જેથી એ ખાનગી અવયવ તેઓ પોતાના ખરાબ વિચારોથી બિગાડે છે અને ઘણા દુઃખ દરદોના ભોગ થાય છે.

મોટી અફસોસની વાત એ છે કે હાલની ખામી-ભરેલી કેળવણીમાં ભલતી ભલતી બીનઉપયોગી બાબદનો બોજો છોકરીઓ ઉપર નાખવામાં આવે છે જ્યારે આ અગત્યની બાબદનું જ્ઞાન આપવાને શીક્ષકો કે માબાપો પોતાની પવિત્ર ફરજ બજાવતા નથી અને પાછલથી બીચારાં નાદાન અને બીનસમજ છોકરાંઓ અજ્ઞાનપણાથી આડે રસ્તે ઉતરી પડે છે ત્યારે તેઓને બદલામ કરવામાં આવે છે.

કેટલાકોનું કહેવું એવું છે કે એ બાબદનું જ્ઞાન છોકરાંઓને આપવું ફાયદાકારક નથી, કારણ ઘણાકો એ બદીઓ વિષે જાણતા નથી, તેઓની આવી રીતે આંખ કરી તેઓની અંદર કવખતે આવા જાતિ સંબંધિ વિચારો પેદા કરી તેઓમાં બગાડો કરવા જેવું છે. આ વાંધો ભુલ ભરેલો છે કારણ હવે જમાનો બદલાયો છે. આગલા જમાનામાં છોકરાંઓ ઉપર માબાપનો ઘણો અંકુશ હતો. છોકરીઓને તેઓના માબાપો પોતાની નજર અને દેખરેખ આગળ રાખતા હતા. તેઓ આખો વખત ઘરના કામકાજમાં દીવસ કાઢતા હતા, બંદગી કરતા હતા અને ધર્મી જીંદગી ગુજારતા હતા અને એકલાં બહાર ફરવા ફરવાની તેમજ અંજાના માણસો સાથે ભેલાવાની છુટ આપતા ન હતા, અને નાની ઉમરમાં છોકરીઓનાં લગ્ન કરવામાં આવતાં હતાં. આવા જમાનામાં આવા જ્ઞાનની ખાસ જરૂર પડતી ન હતી. પણ હાલના જમાનામાં શું જોઇયે છીયે?

છોકરીઓને નીશાળમાં જવું પડે છે ત્યાં ખરાબ છોકરાંઓ સાથે ભેલાવું પડે છે તેઓથી ઘણી ખાનગી બદીઓ શીખે છે. વલી નાની વયથી તેઓ ઘરનું કામ-કાજ કરવામાં વખત પસાર કરતાં નથી, ધર્મી જીંદગી ગુજારતાં નથી, ધર્મના પુસ્તક વાંચતા નથી, પણ **હુવસ ઉસકેરે** એવી **"નોવેલો"** વાતોની ચોપડીઓ વાંચે છે. જેથી તેઓમાં જાતિસંબંધી બદ વિચારો દાખલ થાય છે. વળી ઘણાક માબાપો પોતાની છોકરી ઉપર જાતી દેખરેખ રાખતાં નથી પણ બદખવાસના નોકરોને સોંપે છે, તેઓ સાથે ભેલાવા દે છે અને ઘણીક વખતે આવા નોકરો આ નાદાન છોકરીઓને આડા રસતા શીખવે છે.

વળી નાદાન છોકરીઓ કાલેજોમાં શીખવા જાય છે ત્યાં જુવાનો સાથે ભેળાય છે, માબાપો એકલી છોકરીઓ-ને ફરવા જવા દે છે ત્યાં કેટલાક ખરાબ છોકરાઓની દોસ્તી કરે છે. વલી કેટલાક ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન કર-નારા નાટકો અને સીનેમામાં વારંવાર જાય છે, જેથી પણ વિચારો બગડે છે. કેટલીક છોકરીઓ નાની વયથી ગરી-બાઇને લીધે શીક્ષકો થાય છે, અથવા તો વર્ક કલાસમાં જાય છે, જ્યાં બીજાંઓના સંબંધમાં આવતાં બગડે છે. વળી ઘણીક છોકરીઓને હાલમાં જલદી પરણવાને બની શકતું નથી તેથી પણ તેઓના વિચારો બગડે છે. આવી રીતનો જમાનો આવ્યો છે અને જો આપણે હાલની

છોકરીઓનો શરીરનો બાંધો અને મનની વળાણનું બારીકીથી અવલોકન કરીશું તો માલમ પડશે કે તેઓ દરેક નાની વયથી એટલે ૧૧/૧૨ વર્ષની ઉમરથીજ સ્વબિગાડ વિષે જાણે છે. કેટલીકોમાં આ બદી ઘણી થોડી હોય છે જ્યારે ઘણીકોમાં વધુ પ્રમાણમાં હોવાથી શરીરમાં ઘણો બીગાડો થયલો માલમ પડે છે. તેથી માબાપોએ એમ સમજવું નહી કે હાલની છોકરીઓ આવી બદી વિષે જાણતી નથી. સર્વે છોકરીઓ જાણે છે, તેઓ કાંઇ નવું શીખવાનાં નથી. તેઓ નાદાન વયને લીધે જે જાણતાં નથી તે એજ કે આવી બદીથી શું શું એક છોકરીના શરીરની અને નસીબની પાયમાલી થાય છે. જો આવી કુટેવથી થતી આવી પાયમાલીના જોખમો તેઓની આગળ તેઓમાં બગાડો થાય તે અગાઉ રજુ કરવામાં આવે તો તેઓને આવી ખરાબીમાં ફસતાં પહેલેથી અટકાવી શકાય છે, માટે આ પુસ્તક દરેક માબાપે કાંઇબી શક વગર પોતાની છોકરી ૧૧ ૧૨ વર્ષની અથવા તેથી મોટી ઉમરની હોય તો તુરત તેઓને આપવી જેથી તેઓને ખરાબ થતાં અટકાવી શકાશે. પણ માબાપો જો ૧૧/૧૨ વર્ષની ઉમર પસાર થવા દઇ મોટી ઉમર સુધી આવાં પુસ્તકો તેઓના હાથમાં મુકશે નહી તો તેઓ મોટી ભુલ કરસે, તેઓ પોતાની છોકરીઓની પાયમાલી થયા પછી શું કરી શકશે? માટે જેમ જલદીથી તેઓને આવી ચોપડી અપાય તેમ આપવી.

કુટેવ પારખવાની રીત:—જો કોઈ છોકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની વયે માસીક માંદગી અથવા દસ્તાન મરજથી પીડાતી માલમ પડે, જો તેણીનું ભેજું ચકભમ થતું માલમ પડે, જો તેણીના ગાલ ઉપર ખીલ ફુટી નીકળતા માલમ પડે, અને ચહેરો ફીકકો પડતો માલમ પડે, આંખની આસપાસના ભાગ ઉપર કાળાં કુડાંળાં જણાય, વારંવાર બીમાર પડતી હોય, કબજીયાત અથવા બદહજમી લાગુ પડતી હોય, યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થતી માલમ પડે, ગમગીન, ફુજરાપણું, અને ચીરડાઉ સ્વભાવ માલમ પડે તો તુરતજ આ પુસ્તક આવી છોકરીને આપવું. આથી તેણીને આવી કુટેવમાંથી બચાવી શકાશે અને થોડા વખતમાં તેણીને તંદરોસ્ત થયલી જોશો.

આ પુસ્તકની નેમ:—ઘણીક માતાઓ આવી નાજુક બાબદ વિષે પોતાની છોકરી સાથે વાતચીત કરતાં અચકાય છે તેથી એક માતા પોતાની દીકરીને ખાનગીમાં સલાહ આપતી હોય તેવીજ રૂપે આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. અને તે ઘણી સંભાળથી લખવામાં આવ્યું છે જેથી દરેક છોકરીને વખતસર જરૂરજોગું જ્ઞાન મળશે, બદી અને દુઃખ દરદોથી બચાવશે અને મનમાં ઉમદા ખ્યાલ ઉત્પન્ન કરશે, બદ વિચારોથી, કુટેવથી, બદ સોબતથી, અને જુવાનીની ઝાલમાંથી ફસતી બચાવી શકાશે. માટે દરેક માતાએ કાંઈબી અંદેશા વગર પોતાની દીકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની હોય અથવા તેથી વધુ વર્ષની **મોટી હોય** તો તેણીને બનતી ઉતાવળે આપવી. દરેક માતાએ પહેલાં

એ પુસ્તક પોતે વાંચવું અને ત્યાર પછીજ પોતાની દીકરી-ને આપવું જેથી તેણીને વધારે ફાયદો કરી શકશે. કારણ નાની છોકરીને જો કોઇ બાબદ સમજ ન પડે તો તમો તેણીને સમજાવી પણ શકશો.

છોકરાઓ માટે પણ આવું ખાસ પુસ્તક "દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ" નામનું કાઢવામાં આવ્યું છે, જે દરેક માતાએ પોતાના દીકરાને આપવાની તાકીદ રાખવી.

ગોવાળ્યા ટેન્ક
"દીના હાઉસ"
૧-૧-૨૦.

બેહમન સો. બનાજી
કર્તા.

પ્રકરણ (૧) લું.

અમુલ્ય ખાનગી સલાહ.

મારી વાહલી દીકરી,

તું જીંદગીની સફરમાં એવા તબક્કા ઉપર આવી છે કે જે વખતે મોના તોફાની મોજાઓ અને છુપાઇ રહેલા ખડકો જો તારી કીશતી અથવા સ્ટીમરનું સુકાન બરાબર રાખ્યું નહી તો અફાળીને ભાંગીને ટુકડે ટુકડા કરી નાખશે. આ મોજા તે જુવાનીના બદ જુસ્સા છે અને છુપા ખડકો તે છુપા દુર્ગુણો છે જે ઉપર જો આ તારી જુવાનીના વખતમાં કાબુ રાખશે નહી તો આ તારી જીંદગીની સફર પાયામાલીમાં અને હીનપસ્તીમાં કાઢવામાં આવશે. માટે મારી દીકરી આ જીંદગીની સફર સહીસલામત પાર પડે તે માટે આ અમુલ્ય ખાનગી સલાહ વડે જુવાનીના બદ જુસ્સાઓ અને છુપા દુર્ગુણો કેવા પ્રકારના છે અને તેઓ ઉપર કેમ કાબુ રાખવો તે જણાવાની ખાસ મતલબ છે. અને જો આ મારી સલાહ ઉપર અમલ કરશે તો તારી જુવાનીના ખીલતા ગુલાબને કરમાઇ જતો અટકાવશે, જેથી તે પુર બહારમાં ખીલવા પામસે અને તેનો પમરાત ચો તરફ ફેલાવી શકશે, યાને તારી આખી

જીંદગી તંદરોસ્ત અને પવિત્ર સ્ત્રી તરીકે ગુજારી શકશે અને ઉમદા ખવાસના અને તંદરોસ્ત ફરઝંદોની માતા થવાને નસીબવાન થશે.

અફસોસ! ઘણીક છોકરીઓને આવી ખાનગી સલાહ સવખતે મળેલી ન હોવાથી કમનસીબે તેઓએ પોતાની તંદરોસ્તીની પાયમાલી કીધી છે અને પોતાની મનની અને તનની પવિત્રાઇ ખોઇ બેઠી છે. પરણ્યા પછી કેટલીકો છોકરાં વગરની અને દુઃખી સંસારી જીંદગી ગુજારે છે. આવી પાયમાલ થયલી થોડીક છોકરીઓના દાખલાઓ તારી સનમુખ હું રજુ કરીશ તે ખુબ સંભાલથી ધ્યાનમાં રાખજે અને તારાં ભલાંને માટે જે અમુલ્ય સલાહ તને આપું છું તે ઉપર જરૂરજ અમલ કરજે.

શરીરમાં થતો ફેરફાર:—હવે તું જુવાનીના તબક્કા ઉપર આવી છે અને તારા શરીરમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે જાણી શકે છે. તારૂં શરીર ખીલવા માંડયું છે. છાતીના અવયવ ખીલતા જાય છે કે જેથી તારા બાળકને તે વડે દુધ આપી શકશે. ગર્ભસ્થાન પણ ખીલવા માંડયું છે કે જેમાં તું બાળકનું પોષણ કરી શકે. ટુંકમાં કહીયે તો તુને ભવિષ્યની માતા બનાવવા હાલમાં કુદરત ચોકસ તારા શરીરમાં ફેરફાર કરે છે. તો તે વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે નહીતો માતા થતી વખતે તને ઘણું દુઃખ ખમવું પડશે.

તારા શરીરમાં જે ઘણેાજ અગત્યનેા નવેા ફેરફાર થતેા તું જોય છે તે એજ કે દર મહીને ત્રણ ચાર દીવસ સુધી ગર્ભસ્થાનમાંથી પીશાબ કરવાના ભાગ આગલથી લેાહી વહે છે જેને દસ્તાન કહેવામાં આવે છે અને એ ત્રણ ચાર દીવસ ને માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહેવામાં આવે છે. ૧૧/૧૨ વર્ષની છેાકરી થતાં તે માસીક માંદગી ભેાગવે છે. આ બાબદમાં તને ખાસ સલાહ આપવાની જરૂર છે. કારણ એ વખતે જો એક છેાકરી ચેાકસ સંભાળ રાખતી નથી તેા તે પેાતાની તંદેારસ્તી બગાડે છે અને ઘણાક દુઃખ દરદેાની ભેાગ થાય છે.

મનમાં થતેા ફેરફાર :—જ્યારે એક છેાકરી માસીક માંદગી ભેાગવતી થાય છે કે તેણીનાં મનમાં પણ ફેરફાર થવા માંડે છે. હવે તેને સામી જાતીના યાને મરદના વિચાર આવે છે, અને તેઓ તરફ આકર્ષણ થવા માંડે છે. જો આવે વખતે મનને પવિત્ર રાખવામાં આવતું નથી તેા મરદ સાથે બગડવાના વિચારેા આવે છે અને એક છેાકરી પેાતાના મનને અને શરીરને અપવિત્ર કરે છે. પહેલાં તે છેાકરી **સ્વબિગાડ** (Self Pollution) કરે છે, યાને પેાતાના હાથ વડે અથવા બીજી ચીજો વડે છુપા અવયવ સાથે અટકચાલી કરે છે, જેથી ઘણા દુઃખ દરદેાની ભેાગ થઇ પડે છે. માટે આ બાબદ ઉપર પણ તને ખાનગી સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

મારી જીંદગીની મુખ્ય નેમ એ છે જે તું મારી દીકરી મરતી વખતે એવું બોલી શકે કે "હું મરદ જાતી તરફ હમેશાં નેક રહી છું. કોઈબી પારકા મરદને મારા હવસથી બગાડયો નથી, અને મારા ધણી તરફ હમેશાં પતિવ્રુતા યાને વફાદાર રહી છું." આવી પવિત્ર જીંદગી તું ગુજારી શકે તે માટે સ્ત્રી અને મરદને કુદરતે શા માટે પેદા કીધાં છે, તેઓનો અકેક સાથનો પવિત્ર સંબંધ કેવો હોવો જોઇએ, સંસારમાં તેઓનું કાર્ય કેવું હોવું જોઇએ એ વિષે તને જે ઉમદા સલાહ આપવામાં આવે છે તે ઉપર અમલ કરવાની તારી પવિત્ર ફરજ સમજવાને શકિતવાન થાય એવી હું તે કીરતાર પાસે દુવા ગુજારૂં છું.



પ્રકરણ (૨) જું.

ખીલતી જુવાની
અને
જનન અવયવોની સંભાળ.

મારી દીકરી ઘણીક છોકરીઓને જ્યારે ઉમરમાં આવતાં ખાનગી સલાહ મલતી નથી તો તેઓ પોતાની ખીલતી જુવાની કરમાવી નાંખે છે અને ઘણાંક દુઃખ દરદોની ભોગ થઇ પડે છે.

જે પ્રમાણે ફુલોની પહેલાં કળી (Bud) થાય છે અને તેમાંથી ફુલ ખીલી નીકળે છે, પણ જો આ ખીલતી કળીને અડચણ કરવામાં આવે છે તો તેમાંથી ફુલ ખીલી શકતું નથી અને ખીલતી કળી કરમાઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે એક છોકરી ૧૨) વર્ષની ઉમરની થાય છે કે તે ખીલતા ફુલની કળી મીશાળે છે. આ વર્ષ પછીના બીજા ચારથી પાંચ વર્ષમાં એક છોકરી એક ખીલતા ફુલ માફક પોતાની પુર જવાંની ખીલવી શકે છે. અને તેણીના ભવિષ્યની તંદરોસ્તી, સદગુણો, અને સુખનો સર્વે આધાર આ ખીલતી જવાંનીના ચાર પાંચ વર્ષમાં કેવી જીંદગી એક છોકરી ગુજારે છે તેની ઉપર રહે છે.

જનન અવયવો.

એક છોકરી ૧૧ થી ૧૨) વર્ષની ઉમરમાં આવતાં તેણીના જનન અવયવો યાને બાળકને જન્મ આપવાના અવયવો ખીલવા માંડે છે. આ ખીલતા જનન અવયવો વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એ વખતે જો એક છોકરી પવિત્ર જીંદગી ગુજારે છે, શરીર અને મનને સ્વચ્છ રાખે છે અને સ્વચ્છ ખોરાક, સાદો પોશાક, અંગકસરત અને રીતી નીતીથી જીંદગી ગુજારે છે તો તેની એક તંદરેાસ્ત, ખુબસુરત, સદગુણી અને સુખી સ્ત્રી તરીકે ખીલી નીકળે છે.

ગર્ભાશય—આ જનન અવયવોમાં પહેલો અવયવ ખીલવા માડે છે તે **ગર્ભાશય** (Ovaries) છે. આ અવયવો બદામ અથવા નાનાં પક્ષીના ઈંડાના આકારના જેવો હોય છે. આ ગર્ભાશય બે હોય છે. એક ગર્ભસ્થાન (Womb) ની જમની બાજુ અને બીજું તેની ડાબી બાજુએ હોય છે. મરદોનાં આવાજ બે ગોળી જેવા અવયવ બહાર હોય છે જ્યારે સ્ત્રીઓને આવા ગોળી જેવા અવયવ અંદર પેટમાં હોય છે. આ દરેક ગર્ભાશય આગલથી એક નળી (Fellopian Tubes) પસાર થાય છે અને ગર્ભસ્થાનમાં જોડાય છે. આ ગર્ભાશયો લગભગ ૧॥) ઈંચ જેટલા મોટા હોય છે. આ અવયવોને ગર્ભાશય કહેવામાં આવે છે તેનું કારણ એજ કે એઓમાંથી ગર્ભ (Ova) અથવા ઇડાં (eggs) ઉત્પન્ન થાય છે અને

પેલી નળીઓ વડે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે. આ ગર્ભ અથવા મનુષ્ય ઇંડાં ૧/૨૪૦ ઇન્ચ જેટલાં બારીક હોય છે. આ ગર્ભાશયો વર્ષો સુધી એક છોકરીમાં મંદ હાલતમાં પડી રહે છે. પણ જ્યારે એક છોકરી ૧૦) વર્ષની થાય છે કે એ અવયવોમાં લોહી ફરવા માંડે છે અને રફતે રફતે ખીલવા માંડે છે. જ્યારે આ ગર્ભાશય બરાબર ખીલે છે ત્યારે તે સાથે ગર્ભસ્થાન પણ ખીલે છે અને તેમાં દર મહીને જમાવ થયલું લોહી અથવા દસ્તાન બહાર નીકળી જાય છે જેને માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહે છે. પણ આ ઉમરે ગર્ભસ્થાન ઘણુજ નાઝુક હાલતમાં રહે છે. એ વખતે આ ગર્ભસ્થાન જે બંધનો સાથે જોડાયલું હોય છે અથવા જે બંધનો (Ligaments) ઉપર ટીંગાયું હોય છે તે પણ પાકત અને મજબુત થયલાં હોતાં નથી તેથી એ વખતે જો એક છોકરી અટકચાલી કરે છે તો તે છોકરી હમેશની દુઃખી થાય છે અને બાળકને જન્મ આપી શકતી નથી.

મારી દીકરી આ સર્વે જોખમો તને જણાવા માટેજ આવા ખુલાસાની ખાસ જરૂર છે.

આ ગર્ભાશયો અથવા ગોળી જેવા અવયવોમાંથી દર મહીને ઉપર જણાવ્યાં મુજબના બારીક ઇંડાં અથવા ગર્ભ નીકળે છે જે પેલી નળી વડે ગર્ભસ્થાનના ઉપલા ભાગમાં દાખલ થાય છે અને અડકાવા અથવા માસીક માંદગીને વખતે જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દસ્તાન અથવા લોહી એકઠું

થાય છે અને બહાર નીકળે છે તે વખતે આ ઇંડા પણ બહાર નીકળી જાય છે. પણ પરણ્યા પછી ભરથારની સંગતમાં આવતાં તેનામાંથી નીકળતા બીજ સાથે આ ઇંડાં એકેકમાં આમેજ થાય છે ત્યારેજ બાળક પેદા થાય છે અને એ ઇંડાં ગર્ભસ્થાનમાં રહે છે અને તે વખતે માંસીક માંદગી અથવા અડકાવાનું બંધ થઇ જાય છે ગર્ભસ્થાનનું મોહ પણ બંધ થઇ જાય છે.

આ ગર્ભાશયો ઘણા નાઝુક બંધન વડે ટીંગાયલાં હોય છે, માટે ઘણી સંભાળની ખાસ જરૂર છે. જાણીતો તબીબ Dr. W. E. Howard, M. D. જણાવે છે કે "These ovaries are sensitive to all movements of the body and to your emotions. Anger, outbursts of indignation and wrong reading, all these produce an effect upon the ovaries, especially so when your period is in full activity". મારી દીકરી આ જાણીતો ડોકટર શું કહે છે તે સંભાલથી ધ્યાનમાં રાખજે. એ તબીબ જણાવે છે કે આ ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ ઉપર શરીરની દરેક હીલચાલ અને લાગણીઓની અસર થાય છે. ગુસ્સો ખીજવાતનો ઉભરો, અને ખરાબ વાંચણોની સર્વે અસરો આ ગર્ભાશય ઉપર થાય છે, ખાસ કરીને આ અવયવો જ્યારે ઘણા ચપલ અવસથામાં હોય છે તે વખતે."

જ્યારથી અડકાવું અથવા માસીક માંદગી શરૂ થાય છે ત્યારથી બે વર્ષ સુધી શાંત જીંદગી ગુજારવાની જરૂર છે કે જેથી ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ અને ગર્ભસ્થાન સારી રીતે ખીલી શકે અને બરાબર પાકટ થાય. એ વખતે ઘણી આરામસ અને ઉંઘની અને પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાની જરૂર છે. એ વખતે શરીરને બોજા સમાન થાય એવી કસરતો કરવી નહી કે ઘણો ભાર ઉચકવો નહી, પણ ફકત ચાલવાની અને તરવાની (Swimming) કસરત લેવી, અને ઘરના કામકાજમાં શરીરને વાળવું, અને પગને હમેશાં ગરમ અને સુકા રાખવા. એ વખતે વાંકી ટુકી કસરત કરવામાં આવે છે અને વાંકી ટુકી રીતે જમીન પર પડવામાં આવે અને પેટ ઉપર કાંઇ લાગવામાં આવે છે અને જો આ ગોળી જેવા અવયવ (ગર્ભાશય) અને ગર્ભસ્થાનની ઉપર બોજો આવે છે તો એ અવયવોના બંધનો જે એ ઉમરે નાઝુક હોય છે તે ઘણી વખતે જોખમાય છે અને ટુટી જાય છે, જેથી તે છોકરી જન્મની રત થઇ જાય છે.

જોરાવર અંગકસરતોથી, અથવા પડવાથી ઘણીક વખતે ગર્ભાશયો (ગોળીઓ) એવી રીતે પેલા બંધનોમાં વળ ખાઇ જાય છે અને બગડી જાય છે કે પાછળથી તેઓ ઉપર ઓપરેશનથી વહાડકાપ કરી કાઢવામાં આવે છે, અથવા આવી કસરતથી અથવા પડવાથી જો ગર્ભસ્થાનને મોટો આંચકો લાગે છે તો તે પણ પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જાય છે. અને આવી રીતે આ છોકરી

પાછળથી સ્ત્રી તરીકે રદ્દ થઇ જાય છે, કારણ બાળકને જન્મ આપી શકતી નથી.

ગર્ભસ્થાન :—આ અવયવ પેટના વચલા ભાગમાં હોય છે. એમા ગર્ભનું બંધારણ થાય છે, અને પોષણ થાય છે તેથી એ અવયવને ગર્ભસ્થાન કહેવામાં આવે છે. એનો આકાર પેર (Pear-shaped) જેવાં ફળના જેવો હોય છે. આ ફળને ઉંધું મુકયે એટલે એ ફળનો જાડો ભાગ ઉપર અને નાનું ટીચકું હેઠે તે પ્રમાણે ગર્ભસ્થાન પેટમાં રહે છે. આ ગર્ભસ્થાનનું નાનું મોંહ જે હેઠે હોય છે તે દર મહીને ખુલે છે, અને તેમાંથી દસ્તાન અથવા લોહી વહે છે જેથી એક છોકરી અડકાય છે, અને પાછું એ મોહ બંધ થઇ જાય છે. મરદ સાથે સંગત કરતાં એ ગર્ભનું મોંહ ઉંઘડે છે તેમાં મરદનું બીજ દાખલ થાય છે પછી બંધ થઇ જાય છે. જેથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે, અને બાળકનો જન્મ થાય છે. આ ગર્ભસ્થાન ૨ા/૩ ઇંચ જેટલું મોટું હોય છે.

આગળ જણાવ્યાં મુજબ ૧૨ થી ૧૬ વર્ષની ઉમરમાં એટલે ખીલતી જવાનીની વખતે કસરતશાળામાં ભારી અંગકસરત કરતાં, દમએલસ ફેરવતાં ઘણીજ ભારી ચીજ ઉંચકતાં આ ગર્ભસ્થાનને ઘણી હરકત થાય છે, અને પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જાય છે, તેનું મોંહ ઉલટાઇ જાય છે (એ વિષે હવે પછીના પ્રકરણોમાં વધુ ખુલાસો કરવામાં આવશે) માટે આવી ભારી કસરતો

એ વખતે કરવી નહી પણ ખુલ્લી હવામાં ફરવા અને ચાલવાની કસરત કરવી. માસીક માંદગીની બે દહાડા અગાઉ અને બે દીવસ પછી કોઇબી રીતની ભારી કસરત કરવી નહી પણ આશાયશ લેવી.

પીશાબ ખાંચી રાખવાથી પણ ગર્ભસ્થાનને ઇજા થાય છે. જો પીશાબ ઘણી ખાંચી રાખવામાં આવે છે, અને પીશાબના ફુકકામાં એકઠી કરવામાં આવે છે તો તેથી ગર્ભસ્થાન ઉપર ઘણું દબાણ થાય છે, અને ગર્ભસ્થાન ખસી જાય છે અને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે. જો અડકાવાના થોડા દીવસ આગળ આવી રીતે પીશાબ ખેંચી રાખવામાં આવે છે તો તે વખતે એ ભાગ આગળ સોજો આવે છે અને વખત આવે તે અગાઉ અડકાવું પડે છે યાને દસ્તાન વહે છે.

અડકાવાને વખતે અથવા દસ્તાન વહેવા વખતે કમરની અંદર ખેંચાણ થઇ દુખારો થાય છે અને માથું ઘણું દુ:ખે છે તેનું મુખ્ય કારણ એજ કે એ વખતે ગર્ભસ્થાન પોતાના બંધનમાંથી ઘણું ખેંચાય છે, એ વખતે ઘણું ચાલવું અથવા પગ ઉપર ઉભું રહેવું નહી પણ ચત્તા સુઇને આસાયશ લેવી. આવી વખતે નીશાળે જવું નહી, પણ ઘરે સુઇને આશાયશ લેવી. આવે વખતે કેટલી છોકરીઓ નીશાળે જઇ, ચાલહાલ કરી, ભેજું કસી તંદરોસ્તીની પાયમાલી કરી નાખે છે, અને દુ:ખી થાય છે. માટે આવી બીમારીને વખતે ગમે તેવું હોય તોપણ નીશાળે જવું નહી.

જુવાની ખીલવાને પહેલે વર્ષે અને ૧૨ થી ૧૩ વર્ષની ઉમરે જો જોઇતી સાવચેતી રાખવામાં આવતી નથી તો ઘણા દરદોનો ચેપ લાગી શકે છે. એ વખતે છોકરીનું શરીર એટલું તો લાગણીવાળું હોય છે કે ઘણાક દરદોના જંતુઓ તેમાં ખીલી નીકળે છે, ગુમડાં, ખહી, સોજો આવે તેવી તાવ, ગળાના ગાંઠનું પાકવું (Tonsilities), તાવ સ્કારલેટ (scarlet fever), મમ્પ્સ (Mumps) કાન નીચે થતો એક જાતનો સોજો જેને મમ્પ્સ કહે છે, આવા દરદો જો ઘરમાં અથવા આજુબાજુ હોય છે તો આવે વખતે તે છોકરીને ઉડે છે, અને તેથી તે પણ પીડાય છે, માટે એવે વખતે એ છોકરીએ આવા દરદવાળા આગલથી દુર રહેવું અને તેઓના ઓરડામાં સાથે સુવું નહીં. જો તારા ભાઇઓ આવા દરદોથી પીડાતા હોય તો તેના ઓરડામાં જવું નહી અને તેનાથી દુર રહેવું અને ખુલ્લી હવામાં ફરવું અને સુવું.

આ પહેલાં વર્ષમાં મમ્પ્સ (mumps) થી તો ઘણુંજ સંભાલવાનું છે. જો કોઇ તારા ભાઇ બેહનને આ દરદ હોય તો તેઓ સાથે એક ઓરડામાં સુતી ના. જો આ જુવાની ખીલવાના પહેલા વર્ષોમાં તને એ દરદ લાગુ પડશે તો તેની અસર તારા ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ (ovaries) ની ઉપર અસર થશે એ અવયવ ઉપર સોજો અને દુખારો થશે, અને એઓની સારા તબીબ વડે સારવાર કીધી નહી તો એ અવયવ રત થઇ જશે જેથી તને પાછળથી બાળકનો જન્મ થશે

નહી યાને છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારવી પડશે. જોયું છોકરી આવી બાબદની સલાહ જો તને વખતસર મળે નહી તેા તું હમેશની રદ થઇ જાય.

જાણીતેા તબીબ ડેા. ડબલ્યુ. બી. હાવર્ડ, એમ. ડી. જણાવે છે કે,

"In fact, I think I am justified in saying that ninety per. cent of the women suffering from nervousness, hysteria, restlessness and pain, comes from the sexual organs being out of place, twisted, early inflamations and general lack of care of them from want of knowledge." મારૂં કહેવું વાજબી છે કે ૯૦) ટકા જે સ્ત્રીઓ જ્ઞાનતંતુના દરદેા, હીસતીરીયા, બેચીની, અને દુઃખેાથી પીડાય છે તેઓ આ જનન અવયવેાના બગાડાથી, મરડાઇ જવાથી અને અજ્ઞાનપણાને લીધે તેઓની પહેલેથી સંભાળ ન રાખવાથી થાય છે.

છાતીનું ખીલવું:—એક છેાકરી ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેણીની છાતી અથવા થાન ખીલે છે, કારણ તે વડે તેણીએ પેાતાના બાળકને દુધ આપવું પડશે. એ વખતે છેાકરીએ તાઇટ પટા અથવા પેટીઓ અથવા કેારસેટ પહેરવી નહી, પણ એ ભાગ આગલનાં કપડાં

ધીલાં રાખવા અને એ ભાગને ખીલવા દેવા, નહીતે દુધ પુરતું આવી શકશે નહી. એક છોકરીની તંદરેાસ્તી એ ભાગના ખીલવા ઉપરથી જણાય છે.

મારી દીકરી જુવાની ખીલતી વખતે આ જનન અવયવેાની કેમ સંભાળ રાખવી તે તને પુરતી રીતે જણાવ્યું છે અને તેં હવે જાણયું છે કે જો એ અવ-યવ પવિત્ર અને તંદરેાસ્ત રાખવાની કેાશેશ કરવામાં આવશે તેાજ તું ફરજંદવાળી, તંદોરસ્ત, સદગુણી, અને સુખી સ્ત્રી તરીકે જીંદગી ગુજારી શકશે, તેથી તારી આ ઉમરે આટલેા ખુલાસેા કરવાની મને ફરજ પડી છે.

હવે આ જનન અવયવેાને છેાકરીએા કેમ બગાડે છે અને કેવા દુઃખ દરદના ભેાગ થાય છે તે વિષેની સલાહ આપું છું તે ઉપર ખુબ ધ્યાન આપજે.

પ્રકરણ (૩) જું.

માસીક માંદગી અથવા અડકાવું.

અગત્યની સલાહ.

મારી દીકરી એક સ્ત્રીની તંદરોસ્તીનો મુખ્ય આધાર માસીક માંદગીની વખતની હાલત ઉપર રહે છે. એ વખતે એક છોકરીએ ઘણી સંભાળ લેવાની જરૂર છે. એ વખતે જોઇતી સંભાળ લેવામાં આવતી નથી તેથીજ હાલમાં ઘણીક છોકરીઓ ઘણાક દુ:ખ દરદના ભોગ થઇ પડી છે. અગાઉના વખતમાં સ્ત્રીઓ આ અડકાવાના દુ:ખદરદથી પીડાતાં ન હતાં કારણ તેઓ આપણા જરથોસ્તી ધર્મના ફરમાન મુંજબ એ વખતે આસાયસ લેતાં હતાં અને દુર બેસતાં હતાં પણ હાલમાં આવા વખતે છોકરીઓ નીશાળોમાં જાય છે, અભ્યાસ કરે છે કામકાજ કરે છે, ખાવાપીવામાં સંભાળ રાખતી નથી, આસાયસ લેતી નથી, ન જોઇતી દવાના ધીચારા લેય છે જેથી ઘણીક છોકરી હમેશની દુ:ખી દરદી થઇ ગઇ છે, માટે મારી દીકરી એ વખતે શું શું સંભાલ લેવી અને એ વખતના દુ:ખ દરદો કેમ થાય છે અને કેવી રીતના ઉપાયો લેવા તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

હું આગળ જણાવી ગઇ તેમ જ્યારે એક છોકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની થાય છે કે તેણીના ગર્ભસ્થાનમાં લોહી જમાવ થાય છે અને દર મહીને એ ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ઉગડે છે અને તેમાંથી એ લોહી બહાર નીકળે છે, આમ દર મહીને ચાર પાંચ દીવસ સુધી થાય છે જેને આપણે માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહીએ છીએ. ડૉકટર હાવર્ડ એમ. ડી. જણાવે છે કે "From the time a girl first menstruates she can count on about thirty years of activity for the ovaries and womb." જ્યારથી એક છોકરી પહેલી અડકાય છે ત્યારથી ૩૦) વર્ષ સુધી તેણીના ગર્ભાશય અને ગર્ભસ્થાન ચપળ કાર્ય કરે છે. એટલે જો એક છોકરી ૧૨) વર્ષે અડકાય તો ૪૨) વર્ષેની ઉમર સુધી તેણી અડકાય અને એ વરસ પછી અડકાવાનું બંધ થઇ જાય છે, કારણ એ વર્ષ પછી ગર્ભાશય (ovaries) અને ગર્ભસ્થાન (womb) પોતાનું કાર્ય કરી શકતા નથી.

હવે અડકાવાની વખતે કેટલીક છોકરીને થોડુંજ લોહી અથવા દસતાન કાં જાય છે? કેટલીકોને ઘણુંજ દસતાન કાં જાય છે? કેટલીકોને વખત આવે તે અગાઉ કાં દસતાન જાય છે, ઘણા દીવસ સુધી દસતાન કાં વહે છે? એ વખતે કેટલાકોને ઘણોજ દુખારો કાં થાય છે? એ સર્વે બાબદનો તને ખુલાસો કરવાની ખાસ જરૂર છે.

જો એક છોકરી તંદરોસ્ત હશે અને નીતીમાન જીંદગી ગુજારતી હશે તો આ અડકાવાની વખતે તેણીને

કોઇપણ રીતની વેદના ખમવી પડશે નહી, જો કે આ વખતે ચાર પાંચ દીવસ સુધી નબળાઇ, ઠાક લાગવી, જરા દુર રહેવું એવી લાગણીઓ તેણીમાં ઉત્પન્ન થશે જે કુદરતી છે. એ વખતે પ્યાર કરવાનો ઉભરો પણ ઘણો થશે. એ લાગણીને એ વખતે કાબુમાં રાખવાની જરૂર છે અને એ વખતે જુવાન મરદોથી દુર રહેવું જોઇયે.

આગળ જણાવ્યા મુજબ એક તંદરોસ્ત છોકરીને અડકાવાની વખતે કાંઇબી દુ:ખ ખમવું પડતું નથી. તેણીનું અડકાવું ચાર પાંચ દીવસ સુધી રહે છે, અને દર ૨૮) દીવસે બરાબર થાય છે. પણ જે છોકરીઓ એ વખતે નીશાળે જાય છે, અભયાસ કરે છે, દોડધામ કરે છે, જુવાન મરદો સાથે બેળાય છે, કામકાજ કરે છે, કલાકો સુધી ઉભી રહે છે, સીવવાના મશીન ચલાવે છે, હવસ ઉશકેરે એવી વાર્તા વાંચે છે તેઓ વખતસર અડકાતાં નથી અને દુ:ખી થાય છે.

દસતાન થોડું જવું અથવા અટકવું:—કેટલીક છોકરીને દસતાન જતું અટકી જાય છે, અથવા ઘણુંજ થોડું જાય છે, માથાનો દુખારો થાય છે, બેચેની થાય છે, દુ:ખારો થાય છે થાન નરમ થાય છે અને તે ઉપર સોજો આવે છે. અને દસતાન વહેવાથી રાહત મલતી નથી. તેના કારણો તપાસીએ.

આગળ જણાવ્યું તેમ ગર્ભસ્થાન પેર (Pear) ના જેવાં ફળનાં આકારનું હોય છે, અને તેનું મોંહ નીચે હોય છે, જેમાંથી દસતાન બહાર વહે છે. આ ગર્ભસ્થાન ઘણાક માસ રજ્જુ (muscles) નું બનેલું હોય છે જેથી તે ફુગે છે, સંકોચાય છે, અને તેનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. એક કુમારી છોકરીમાં આ ગર્ભસ્થાનનું મોંહ હમેશાં બંધ રહે છે. અડકાવાની વખતેજ ફકત ખુલે છે, અને પાછું બંધ થઈ જાય છે.

જો એક છોકરી નાનપણમાં ઘણીજ ભારે કસરતથી અથવા ગર્ભસ્થાનના મોંહને કોઈ રીતની ઇજા થાય છે તો ત્યાં સોજો આવે છે, અને આ અવયવમાં ઘણી લાગણી હોતી નથી તેથી પેલી છોકરીને આ ઇજાની ખબર ખબર પડતી નથી. કદાચ એ ભાગમાં થોડીક બેચેની માલમ પડે છે. પણ એ બાબદ તેણી કોઇ આગળ બોલતી નથી પણ ચલાવ્યા કરે છે. હવે પેલો ઇજા થયલાં એ અવયવના મોંહ ઉપરનો ભાગ સાજો થાય છે, પણ તેના જખમ ઉપર વધુ માસનો જમાવ થયલો રહે છે, જેથી ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ખુલી શકતું નથી પણ બંધ રહે છે જેથી દસતાન બહાર નીકળી શકતું નથી અને અટકાવ થાય છે. તે છોકરીનો અડકાવાનો વખત આવી લાગે છે પણ દસતાન વહી શકતું નથી. તેણી ઇંતેજાર અને બેચેન થાય છે. તેણીને ખબર પડતી નથી કે એ અટકાવ શાથી થયો છે. બરડો દુઃખે છે, માથામાં દુખારો થાય તેથી

તેણી કેટલીક વખતે નુકશાનકારક દવા પીયે છે. તેણીનો સ્વભાવ ચીરદવ થાય છે, જરાજરામાં સ્વભાવ ખોઇ દે છે અને તેણીના મીત્રો તેણીને છોડી જાય છે. પણ તે બીચારીની હાલત કોણ સમજે છે? દસતાન બહાર નહી આવવાથી ગર્ભસ્થાનમાં દર મહીને તે એકઠું થાય છે અને બંધાઇ જાય છે, આવી ગંભીર હાલત ચાલુ રહે છે, જેમાંથી એ ભાગમાં મોટી ગાંઠ (tumor) બંધાય છે અથવા બીજાં દરદ થાય છે. આવી હાલતને લીધેજ ઘણી છોકરીઓને હીસટીરીયાના, અને મનની બીમારીના દરદ અથવા કોઇ રીતનું ઘેલાપણું લાગુ પડે છે.

દસતાના અટકાવનું **બીજું કારણ** તપાસયે :

દરેક છોકરીનાં ગર્ભસ્થાનના મોંહ આગળ એક પતલી ચામડીનું પડ હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં હીમન (Hymen) કહે છે. જો એક છોકરી પવિત્ર હોય છે, કોઇબી મરદની સંગત કીધી ન હોય, અને આ જનન અવયવ સાથે કોઇબી રીતની અટકચાલી કીધી ન હોય તો આ પતલી ચામડીનું પડ (હીમન) આખું રહે છે નહીતો એ ચામડીનું પડ ફાટી જાય છે. એ ઉપરથીજ એક છોકરીની પવિત્રાઇ પુરવાર થાય છે. મરદ સાથે સંગત કીધેલી છોકરીમાં આ ચામડીનું પડ ફાટી જાય છે. કેટલીક વખતે કોઇ રીતના અકસમાતથી પણ આ પડ ફાટી જાય છે. હવે આ ચામડીના પડ (હીમન) માં થોડાં કાણાં હોય છે જેમાંથી દસતાન બહાર વહે છે. પણ

કેટલીક છોકરીઓમાં જન્મથીજ આ કાણાંઓ બંધ થઇ ગયલાં હોય છે, જેથી દસતાન તેની બહાર આવી શકતું નથી અને કેટલીક વખતે ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર નીકળેલું દસતાનના વજનથી એ ચામડી ફાટી જતી નથી પણ એ ચામડી ઉપરજ દસતાન જમાવ થઇ રહે છે અને ગાંઠો બંધાય છે. અને ઉપર દરસાવ્યા મુજબનીજ તે છોકરીની હાલત દુ:ખદાયક રહે છે.

કેટલી વખતે ગર્ભસ્થાનનું મોંહ જન્મથીજ બંધ રહે છે. કેટલીક છોકરીઓ એવી લાગણીવાળી હોય છે કે ગર્ભસ્થાનને કાંઇ પણ લાગે છે કે તુરત તેનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. આવી છોકરીઓમાં જ્યારે દસતાનનું પહેલું ટીપું બહાર નીકળે છે કે તુરતજ ગર્ભસ્થાનનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. આ સર્વે કેસોમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબજ છોકરીને દુ:ખ ખમવું પડે છે.

આ સર્વે દુ:ખ દરદનો ઉપાય સહેલો અને દુ:ખ થયા વગરનો છે. આવી વખતે કોઇબી રીતની દવા પીવી ફોકટ છે, ઓર તેથી ગેરફાયદો થાય છે. કોઈ સારા ડોકટરની સલાહ લઇ ગર્ભસ્થાનના મોંહ આગળ જે અડચણ ભરેલો ભાગ થયો હોય તે કાપી નખાવો અથવા હથીયારથી મોંહ ખુલ્લું કરવું. આવાં સહેલાં જ્ઞાનથી અને ઉપાયથી ઘણીક છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને દુ:ખ દરદોમાંથી બચાવી શકાય છે. આવા કેસોમાં જો અંદરની પતલી ચામડી કાપી નાખવી પડે તે માટે ફીકર રાખવી

નહી કે કોઇ તે છોકરીને અપવિત્ર સમજે. તમારૂં અંતઃકરણ સાફ હશે તો બસ છે.

જો એક છોકરી ૧૩/૧૪ વર્ષની થાય અને માસીક માંદગીની વખતે દર મહીને દસતાન બહાર નીકળે નહી તો તુરત કોઇ કુશળ મોટા ડોકટરની મદદ લેવી, સાધારણ ડોકટર આગળ જવું નહી, તેઓ કેસ બગાડી નાખશે, વળી મોટી મોટી જાહેર ખબર આપનારા હકીમોની દવા મુદલ કરવી નહી.

હવે કેટલાક કેસોમાં કેટલાક મહીના સુધી દસતાન વહે છે અને એકુ મહીનો દસતાન બંધ થઇ જાય છે. અને વળી એકુ મહીનાનો ગાળો નાંખી પાંછુ વહે છે. આમ થવાના કારણો હવે તપાસયે.

કેટલીક વખતે કુદરત તંદરોસ્તી જાળવવા આમ કરે છે. જો કોઇ છોકરીના શરીરમાં પુરતું લોહી હોતું નથી તો દર મહીને દસતાન વહેતું નથી કુદરતજ અટકાવ નાખે છે. કેટલીક છોકરીઓને મહીને બે મહીને નાકની નસકોરી ફુટી લોહી જાય છે. આ સારી નીશાની નથી. કાંઇબી શરીરની હાલત બગડી છે એમ જાણવું અને કોઇ કુશળ ડોકટરની સલાહ લેવી. જો માથાના પછવાડેના ભાગમાં અને ગરદન આગળના ભાગમાં દુખારો થતો હોય, જો તમને ભુખ લાગતી ન હોય, જો આગલા મહીનામાં દસતાન ઘણુંજ વહી ગયું હોય અને ઘણી નબ-

જાઇ લાગતી હોય તો જાણજે કે તબીયત ઘણી નબળી પડી છે. આમ થવાના કારણો એ છે કે ઘણી ભારે કસરત કરવામાં અથવા દોડધામ અથવા વાચવામાં ઘણું આવ્યું હોય, ઉજાગરો કરવામાં આવતો હોય, ઘણી દીલગીરી અને ગમગીનીમાં રહેતી હોય, આ હાલતો દસતાન વહેવાની ઉપર અસર કરે છે.

જો શરીર દીનપર દીન ઘણુંજ જાડું ચરબીવાળું થતું હોય તો દસ્તાનનો અટકાવ થાય છે, અને તંદરોસ્તીનો બીગાડો થયો છે એમ જાણવું.

જો ટાઇફોઇડ ફીવર, ગુરડાની બીમારી, લોહીના લાલ રજકણોનું કમી થવું. ખહી, સ્કારલેટ ફીવર આવી બીમારી પછી દસ્તાનના વહેવાનો અટકાવ થયો હોય તો તે માટે ફીકર કરવી નહી વખત જતાં આ બીમારીની અસર દુર થતાં પાંછુ દસતાનનું વહેવું નીયમીત થશે. કુદરત તંદરોસ્તી વધારવાને માટે આ અટકાવ નાખે છે. જો કોઇ છોકરીને ખહી થતો હોય તો કુદરત તે સાજો કરવા દસતાનના વહેવાનો અટકાવ કરે છે. જો ખુલ્લી હવામાં ખાવાનું અને સુવાનું રાખવામાં અને ખુલ્લી હવામાં રહ્યાથી ખહીનું દરદ સાજું થાય છે.

દસતાનનાં વહેવાનું કમી અને અનીયમીત થવાના બીજાં કારણો તંદરોસ્તી બગાડે એવી રીતે રહેવાથી અને એવી રમતોમાં ભાગ લેવાથી થાય છે. ખુલ્લી અને તાજી

હવા નહી આવે એવા ઓરડામાં સુવાથી, બારી બારણા બંધ રાખવાથી, સારો ખોરાક નહી ખાવાથી, અને આલ્કોહોલ ઘણી પીવાથી દસતાનનું વહેવું અનીયમીત થાય છે અને બીગાડો થાય છે. સરદી લાગવાથી, સરદીવાળા ઓરડામાં સુવાથી, પગ થંડા રાખવાથી, મોજાં નહી પહેરવાથી દસતાનની બીમારી લાગુ પડે છે અને ગર્ભસ્થાનમાં બીગાડો થાય છે.

મનની અસર :—મનને ફીકર ચીંતા અને ગમગીનીમાં રાખવાથી, ખરાબ વિચારો કરવાથી, હવસી વાર્તાઓ અથવા નોવેલો વાંચવાથી, નઠારી સોબત અને વાતો વાંચવાથી, ચીરડવ સ્વભાવ રાખવાથી, વારંવાર ગુસ્સે થવાથી પણ દસ્તાનના દરદો લાગુ પડે છે. નાજુક બાંધાની છોકરીઓએ કસરતશાળા અથવા જીમખાનામાં જવું નહી પણ ફક્ત ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત કરવી. કસરતના અખાડા થાય છે તેમાં ભાગ લેવો નહી.

જો કોઇ છોકરી દસતાનની બીમારી ભોગવતી હોય તો સીવવાના સંચા ચલાવવા નહી. અને કોઇબી કામમાં પગની જાંગની હીલચાલ થતી હોય તેવું કામ કરવું નહી.

ચોખું પાણી:—ડૉ૰ હાવર્ડનું કહેવું એવું છે કે જો છોકરીઓ પુરતું પાણી પીતી નથી તો ઘણા દરદના ભોગ થાય છે. કબજીયાતથી પણ દસતાનના દરદો લાગુ પડે છે. હાલમાં છોકરીઓમાં કબજીયાત વધી પડી

છે, અને તેનું એક કારણ એ છે કે જે છોકરીઓ પુરતું તાજું પાણી પીતી નથી. જનન અવયવોને પોતાનો કચરો સાફ કરવાને અને તેમાના ઝેહેરી પદાર્થો દુર કરવાને ઘણું પાણી પીવાની જરૂર છે. ભેજાંને પુષ્ટી આપવા પણ પાણી ઘણું પીવાની જરૂર છે. લોહીને સાફ રાખવાને પણ પાણી પીવાની જરૂર છે. કેટલી છોકરીઓના શરીરમાંથી અને મોંહમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે. તેનું પણ મુખ્ય કારણ એજ છે કે શરીરને પુરતું પાણી મળતું નથી તેથી તેમાં રસાયણી ફેરફાર થાય છે તેથી વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. અડકાવાની વખતે, શરીરના ઝેહેરી પદાર્થો, મોંહ, પરસેવા અને દસતાન વડે બહાર નીકળે છે માટે એ વખતે પણ ઠંડું પાણી વધુ પીવાની ખાસ જરૂર છે. કેટલાકો ધારે છે તેમ પાણી ઘણું પીવાથી શરીર જાડું બને છે, આમ ધારવું ખોટું છે. ઘણું **પાણી પીવાથી કબજીયાત દુર છે,** ઝાડો સાફ આવે છે, લોહીની ફરહર સારી રાખે છે. ગઇ માસીક માંદગીની વખતે ગર્ભસ્થાનમાં જો કાંઇ દસતાનના કટકા બંધાઇને રહેલા હોય તો તે સાફ કરે છે, અને ચામડી પણ સાફ રાખે છે. નાસ્તા અગાઉ બે તમલર ભરીને ઠંડું પાણી પીવું, તેમજ દરેક ખાનાંની અગાઉના અરસામાં બે તમલર પાણી પીવું.

દસતાનનું પુષ્કળ વહેવું :—આવા દરદમાં દસતાન અથવા લોહી પુષ્કળ વહે છે. એ ઉપરથી જાણવું કે ગર્ભસ્થાનમાં તેમજ તંદરોસ્તીમાં બગાડો થયો છે. એથી એમ નહી સમજવું કે શરીરમાં લોહી ઘણું નબળું પડી

ગયું છે, પણ ગર્ભસ્થાન ઘણું નબળું પડી ગયું છે જેથી દસતાન વહેવા પછી તેનું મોંહ મજબુત બંધ રહી શકતું નથી પણ ખુલ્લું રહે છે. આનું મુખ્ય કારણ એજ કે લાંબો વખત સુધી પગ ઉપર ઉભા રહેવું, જ્યારે આસાયસ લેવી જોઇયે ત્યારે પારટીઓમાં જઇ નાચવું કુદવું, જ્યારે મનને શાંત રાખવું જોઇયે તે વખતે તેને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રાખવું. કોઇબી રીતની અનિયમીત જીંદગી અને ભુલચુકોથી દસતાનનું વહેવું અનીયમીત થઇ જાય છે.

જો પુષ્ટીકારક અને સાદો ખોરાક ખાવામાં આવતો નથી તોપણ આવી નબળાઇ થાય છે. પોશાક પણ ધીલો અને અંગને બરાબર ઢાંકે એવો હોવો જોઇયે.

દસતાનના દરદોના ઉપાયો.

જે છોકરી દસતાનના દરદોથી પીડાતી હોય તેણીએ તુરત કોઇ ઘણા કુશળ મોટા ડૉકટરની સારવાર હેઠળ રહેવું જોઇએ કારણ તેણીની તંદરોસ્તીનો મુખ્ય આધાર આ માસીક માંદગી ઉપર રહ્યો છે. અહીંયા રજુ કીધેલા ઉપાયો ઉપર પણ હમેશાં ધ્યાન પુગાડવું જેથી ઘણો ફાયદો થશે.

દસતાનને વખતે દુ:ખ થતું અટકાવવાને બે જાતના ઇલાજો હોય છે એક તો **દુખાવો મટાડનાર** અને બીજો તે **દરદને સાજું કરનાર.** મારી દીકરી આ

દુ :ખ ઉપાય કર્યા વગર ખમતી ના. એથી જ્ઞાનતંતુઓ (Nervous system) ને મોટો ધક્કો પુગશે, જે મોડે વહેલે તેની શરીરીક તંદરોસ્તીપર અસર કરે છે અને તેની ચૈતન્ય શકિત ઓછી કરી નાખે છે.

દુખારો મટાડવા આપણા રિવાજ પ્રમાણે દારૂ આપવામાં આવે છે, એથી પહેલાં ફાયદો માલમ પડે છે, લોહી સપાટીપર વહેવા માડે છે, જેથી લોહીનો જમાવ ઓછો કરે છે, દરદીને જોકે છાકટ બનાવતું નથી પણ બેભાન બનાવે છે. અવલોકન પ્રમાણે, એ દસતાનનો દુખારો દુર કરે છે પણ બીજી વખતે ઘણો સખત દુખારો ઉત્પન્ન કરે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે દારૂ જલદ હોવાથી સોજો વધારે છે, એ કાંઇ સારો ઇલાજ નથી.

કોઇબી રીતે સેક કરવાથી દુખારો જલદી નરમ પડે છે. અગતની વખતે બત્તીની ગરમ ચીમની અથવા ચુલાનું ઢાંકણુ અથવા રકાબી કપડાંમાં વીંટાળીને સેક કીધો હોય તો રાતની અગત્યની વખતે ઘણો ફાયદો કરે, વધારે સખત દુખારાની વખતે ગરમ પાણીની બાટલીનો અથવા ફ્લેનલનો સેક કરવો. જો આંકડાં આવતાં હોય અથવા બેસુદ્ધી થતી હોય અથવા ઓકારી થતી હોય તો ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડયાથી ફાયદો થાય છે. જેવાં એવાં ચિન્હો દેખાય કે તુરત ઉપલો ઉપાય કરવો. કમરવેર પાણી આવે એવું છાળકું ટબ લેવું (દરેક કુટુંબમાં આ કિસમનું એક ટબ રાખવાની

જરૂર છે.) જો તે ટબ ન હોય તો કાંઇ મોટું વાસણ લેવું અને તેમાં ગરમ પાણી નાંખી બેસવું. જેમ દુખારો ઘણો હોય તેમ પાણી વધારે ગરમ લેવું, જ્યાંસુધી ઘણો પરસેવો પડે નહી ત્યાંસુધી એ ટબમાં બેસી રહેવું. અરધાથી એક કલાક સુધી બેસવું, અને પાણી બીજું ગરમ નાખવાની અને બહારનો પવન અંદર ન આવે તેની સંભાળ રાખવી. જો માથાં તરફ લોહીનો જોસ ઘણો હોય તો ગરદનપર જરા ઠંડો ભીનો કટકો વીંટાળવો. થોડો વખત ટબમાં રહ્યા પછી આંગ જલદીથી નુછી નાખવું. ગરમ ધાભળીથી આખા શરીરને ઢાંકવું અને ગરમ પાણીની બાટલી પાસે રાખી થોડો વખત સુવું. જેઓ સાધારણ રીતે ત્રણથી પાંચ દિવસો સુધી પીડાય છે, તેઓ ઉપલા ઉપાયથી એક કલાકમાં ફારેગ થાય છે. આ ઉપાયથી ફરીથી બીજો સખત હુમલો થતો નથી.

જો રૂમેતીઝમ (સંધીવા) અથવા નજલાથી થતું હોય તો તે દરદોની પહેલી દવા કરવી જોઇએ.

એક બાનુ માસિક માંદગીને વખતે ઘણી પીડાતી હતી. તેણીને કાંઇ પીરૂમાં દરદ માલમ પડયું ન હતું. સાધારણ દરેક ઉપાયો તેણીની ઉપર કાંઇ પણ અસર કરતા નહિ. આખરે તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે તેણી લાંબો વખત થયો રૂમેટીઝમથી પીડાતી હતી, આથી તેણીના કેસની ખબર પડી. થોડો વખત ઉપાયો કરવાથી તેણી બન્ને દરદથી રૂમેટીઝમથી અને દુ:ખ કરનારી માસિક માંદગીથી

તદન ફારેગ થઇ. ટરકીશ બાથ અથવાં થરમળ બાથ (Thermal bath) તેણીનું દરદ સાજું કરવાને ઉપયેાગી થઇ પડયાં હતાં.

બીજી એક જુવાન સ્ત્રી માસીક માંદગીના દુઃખથી પીડાતી હતી. તેણીએ ઘણી પણ દવા કીધી પણ ફાયદેા નહિ થયેા અને તેણી જુવાનીમાંજ હાડપિંજર જેવી થઇ ગઇ. તેણી કાંઇપણ કામ કરી શકતી ન હતી, તેણીથી ચલાતું પણ ન હતું, તેણીની મનની સ્થિતિ પણ એટલીજ ખેદકારક હતી. તેણીના કેસમાં થેાડીજ દવા વાપરવામાં આવતી હતી, તેણીના પેાષાકમાં તદન ફેરફાર કીધેા હતેા અને પેટના દરેક માંસના લેાચા ખીલવવાને વાસ્તે ચેાકસ જાતની રેાજ કસરત કરાવવામાં આવતી હતી. તેણીને ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવા સાથે ઘરનું પણ સહેલું કામ કરવાને સમજાવવામાં આવતું હતું; આથી અજાયબ જેવેા ફેરફાર થયેા. જ્યારે તેણીનેા બીજો માસીક માંદગીનેા વખત આવ્યેા, અને જેવાં દુખારાનાં ચીનહેા માલમ પડીયાં કે તરત ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં એસાડવામાં આવી જેથી જલદીથી તેણી તે દુઃખથી ફારેગ થઇ. એ રીતે તેણીમાં રફ્તે રફ્તે ફેરફાર થવા લાગ્યેા, તેણીને હવે દુખારેા અથવા તાણુતેાડ થતી હતી નહિ. આવી રીતે ઉપાયેા કરવાને ત્રણ મહીના થયા નહિ તેટલામાં તેણી તદન તનદરેાસ્ત થઇ.

જ્યારે દસ્તાન ખુલાસાથી વહેતું નથી ત્યારે બહુ દુખારેા થાય છે. એવા વખતે જો સ્ત્રી કબજિયાતથી

પીડાતી હોય તો ઘણું સંભાળવું જોઇએ અને કબજિયાત દુર રાખવાની પહેલી કોશેશ કરવી જોઇએ. માસીક માંદગીના ચાર પાંચ દહાડા અગાઉથી ઝાડો સાફ રાખવાની તજવીજ કરવી જોઇએ; કાસકારા સેગરાડા, કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર, કેસટર ઓઇલ (એરંડીયું) એવી ઝાડો સાફ કરનારી દવા થોડા દિવસ અગાઉથી લેવી જોઇએ. માસીક માંદગી વખતે જોરાવર જોલાબ લેવો નહિ, એથી હાથ પગપર સોજા ચડી આવે છે. પણ એકુ સાફ પેટ આવે તેવી રીતે દવા લેવી જોઇએ, અને એ માટે ઉપર જણાવેલી દવા થોડી લેવી, થોડું એરડીયું (castor oil) લેવું. સવારે ઉઠતાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી ઝાડો થાય છે. વળી જમી રહ્યા પછી ઠંડું પાણી પીવું નહી, પણ ગરમ પાણી પીવું, જેથી કબજિયાત રહેશે નહિ. એથી ફાયદો ન થાય તો ઘણો ફાયદાકારક ઉપાય તો પીચકારી (Enema) થી ઝાડાને રસ્તે પેટમાં ગરમ પાણી અથવા એક ચમચો ગલીસીરીન દાખલ કરવું કે તરત સાફ ઝાડો થશે.

વળી જેઓને દસતાન બરાબર વહેતું ન હોય અને દુખાવો થતો હોય તેઓએ માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દિવસ અગાઉથી ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું અને દરરોજ ગરમ પાણી સહેવાય તેમ વધારે ગરમ રાખવું અને રાઇ થોડી થોડી પાણીમાં નાખ્યા કરવી. માસીક માંદગીના થોડા દિવસ અગાઉ રોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત ચાલુ રાખવી અને મસાલેદાર ખોરાક અને પેસ્ટ્રી અને મીઠાઇ

ખાવી નહિ, પણ સાદો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવો. સ્ટ્રોંગ ચાહ અથવા દારૂ પીવો નહિ, કપડાં જેમ બને તેમ ધીલાં પહેરવાં, બુટ પણ ધીલાં હોવાં જોઇએ. આવી સંભાળ રાખવાથી માસિક માંદગીના દુખારાથી એક સ્ત્રી સહેલાઇથી દુર રહેશે.

જો દસતાન બંધ થઇ જવાથી શરીરમાં કાંઇ બગાડો ન થાય તો કદીપણ એ બાબતની ફિકર રાખવી નહી. જેઓને પીરૂમાં ચાઠાં અથવા સોજો આવે છે, તે દરદીઓને કેટલાક મહિના સુધી દસતાન બંધ રહે છે છતાં તેઓ જલદીથી તનદરોસ્તી મેળવી શકે છે.

જો દસતાન બંધ થવાથી બગાડો થતો હોય તો દસતાન વહેવું ચાલુ રાખવાને જલદ દવા વાપરવી નહિ જેવીકે જલદ ચાહ, લોખંડનો અરક અને એરગટ. આ કીસમની જલદ દવાથી લોહી એકદમ એકઠું થાય છે અને તેથી ચાલુ દરદો લાગુ પડે છે. એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે બધા તનદરોસ્તીના નિયમો સચવાય છે કે નહિ. જો ખુલ્લી હવામાં ધણી ફરવાની કસરત કીધી હોય અથવા આપણે ગમત પડે તેવું કામકાજ કીધું હોય, ફિકર ચિંતાથી ધાસ્તીથી, અભ્યાસના બોજાથી, ગુસ્સાથી, ખીજવાતથી દુર રહીયે તો દસતાન બંધ રહેશે નહી.

આવા કેસોમાં જો કામ પડે તો દુઃખ દરદની વખતે ઉપર જણાવ્યા મુજબ ગરમ પાણીના ટબ (Hot sitz-bath) નો ઉપયોગ કરવો.

પોષાક ધીલો જોઇયે. ટાઇટ કપડાં, પટા અને કોરસેટ પહેરવો ન જોઇયે એથી જીંદગીને પુષ્ટિ આપનાર અવયવને સંકોચાવી નાખે છે તેમજ કમરના વળે તેવા ભાગને પંદરથી સોળ ગણો દાબી નાખનારો પોષાક પહેરી કદરૂપો દેખાવ કરે છે અને દસતાનના દરદોથી પીડાય છે.

હવે દસતાન ઘણું વહે છે તેનો અટકાવ કરવાના ઉપાયો તપાસ્યે. ૬૦ થી ૭૦° જેટલું થંડું પાણી કમર વેર આવે તેવાં ટબમાં પાંચથી દશ મીનીટ વેર બેસવું. માસીક માંદગીની વખતે જો ટબમાં બેસવાની શક્તિ હોય તો આવાં ટબમાં દહાડામાં બેથી ત્રણ વખત બેસવું. નહી તો કપડાના કટકાને થંડાં પાણીમાં ભીજવી નીચવી નાખી પેટ ઉપર પીરૂવેર મુકવા અને ઉપર ઓઢવાનું ઓઢવું. આવા કટકાઓ વારંવાર બદલયા કરવા અને ચાલુ રાખવા.

જો દસતાન વધુ વહેતું હોય અને હાથ પગ ઠંડા થઇ જતા હોય તો (Aconitum Crude Tincture) એકોનીતમ કરૂદ તીનકચર કેટલાક તબીબો વાપરવા કહે છે, જેથી લોહી તરત બંધ થાય છે. આ દવાના બે ટીપાંને અરધાં ગલાસ પાણીમાં નાખવાં, અને સખત હુમલાના પ્રમાણુમાં ઉપર પ્રમાણે પાણી ભેળેલી દવાનો એક મોટો ચમચો દરેક દશ અથવા ત્રીસ મિનિટે લેવો. એ હરૂદયના કાર્યની ઉપર તરત અસર કરે છે અને તેથી લોહીનું જમાવ થવું અથવા લોહીનું વહેવું અટકાવે છે, છાતીમાંથી,

મ્હોંમાંથી, પેટને રસ્તે, કેડેથીખી લોહી વહેતું હોય તો એ દવાથી અટકે છે. આ દવાઓ કરતાં ઉપર દરસાવેલો પાણીનો ઉપાય વધારે ફાયદાકારક છે.

માસીક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જતન રાખવી :—

(૧) સારો હવા ઉજાસવાળો ઓરડો લેવો જ્યાં હવા સરદ હોવી ન જોઇયે.

(૨) એ બધા દહાડા આરામમાં કાઢવા. કોઇ પણ પ્રકારનું થાકવી નાખનારૂં કામ કરવું નહી, પણ સર્વથી દુર રહેવું અને દુર બેસવું.

(૩) ઠંડીથી શરીરને સંભાળવું. સારી રીતે ઉંફવાળાં ગરમ કપડાં પહેરવાં.

(૪) સુવાનો બરનુસ, બીછાનું અને ખાવાનું જુદું રાખવું. વાસણો પણ જુદાં રાખવાં અને સાફ રાખવાં.

(૫) મનને હમેશાં કોઇબી રીતે રોકેલું રાખવું, અને ખુશમિજાજ રાખવો.

(૬) જલ્લદ પીણાં જેવાં કે દારૂ, ચાહે, કાફી પીવાં નહી પણ ગરમ દુધમાં ઘણો થોડો કોકો નાખી પીવું. ખોરાક સુતરો અને સાદો લેવો. મસાલેદાર, ખાટો, તીખો, ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) ગમગીની અને કલેશ કંકાસમાં કાંઇ પણ ભાગ લેવો નહિ; સ્વભાવ ઉસ્કેરાયલો રાખવો નહિ પણ

મન શાંત રાખવું. ખરાબ ખવાસના મરદોથી દુર રહેવું. હવસ ઉપર કાબુ રાખવેા. અભ્યાસ કરવેા નહી.

(૮) એ વખતે નહાવું ફાયદાકારક નથી, પણ ગરમીના દિવસેામાં શરીરને વાસ મારતું અટકાવવા અને ચામડી સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી (સ્પંજ) ભીંજવી થેાડા ભાગે શરીર ધેાઈ દીલ સાફ લુછી નાંખવું. એવી રીતે આખું શરીર સાફ કરવું અને એમ સાફ કરયા પછી એાઢીને થેાડેા વખત સુઈ રહેવું, જરા પણ પવન શરીરને લાગવા દેવેા નહિ જેથી તંદરેાસ્તી ઘણી સારી રહે છે.

ઉપલા નિયમેા જો એક છેાકરી માસિક માંદગીને વખતે ધ્યાનમાં રાખે તેા તેણી એ વખતે ઘણી પીડાય નહી.

મારી દીકરી જે ખાસ ધ્યાન તારૂં ખેંચવા માંગું છું તે એજ કે આપણા જરથેાસ્તી ધર્મના ફરમાનેા જે અડકાવાને માટે છે તે હાલની આગળ વધેલી તબીબી વીદ્યા પણ કબુલ રાખે છે. માટે હાલના વખતે આપણા ધર્મના દરેક ફરમાનેા પાળવા મુસકેલ થઇ પડે છે પણ જેટલા પળાય તેટલાં જરૂર પાળજે. ઉપર દરસાવેલા યુરેાપના તબીબેાએ અડકાવાને માટે જે જે નીયમેા રજુ કીધા છે તે તલાબી પાળવાની જરૂર કેાશેશ કરજે જેથી ઘણાક દરદેાથી દુઃખી થતી અટકશે.

પ્રકરણ (૪) થું.

સ્ત્રીનો જીવન-રક્ષક-પદાર્થ.

મારી દીકરી સ્ત્રીનો જીવન-રક્ષક-પદાર્થ શું છે અને તે સાચવવાથી એક સ્ત્રી કેવી તંદરોસ્ત અને સુખી થાય છે તે માટેની મારી સલાહ ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

એક માનવીની જીવન શકિતનો મોટો આધાર તેના શરીરમાં રહેલાં લોહી ઉપર રહે છે. જેમ જેમ જુવાની ખીલતી જાય છે. તેમ તેમ શરીરમાં લોહીનો વધારો થતો જાય છે, અને આ લોહીના વધારાથીજ શરીરના દરેક અવયવ પોતાની શક્તિ મેળવે છે અને પોતાનું કાર્ય કરવાને શકિતવાન થાય છે. જ્યારે શરીરમાંનું લોહી ઓછું થાય છે ત્યારે શરીરમાં નબળાઇ થાય છે, શરીર તવાતું જાય છે, અવયવ પણ નબળા પડતા જાય છે અને તરેહ વાર દુઃખ દરદ થાય છે. ત્યારે એક જુવાન છોકરીની પહેલી ફરજ છે જે શરીરમાં લોહીનો વધારો કરવો.

આગળ જણાવ્યા મુજબ એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે કે દર મહીને ગર્ભસ્થાનમાં લોહીનો જમાવ થાય છે

અને પીશાબ કરવાના અવયવ વડે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે જેને આપણે અડકાળું અથવા માસીક માંદગી કહીયે છીયે. આ કુદરતનો કાયદો છે અને કુદરતના નિયમ મુજબ વધારાનું લોહી ગર્ભસ્થાનને પુષ્ટી આપી બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે કે કુદરત તેણીને માતા બનાવવાને માટે તૈયારી કરે છે તેથી પહેલાં ગર્ભસ્થાનને જોરાવર બનાવવા તેમાં લોહીને થોડો વખત જમાવ કરે છે અને પાછળથી નકામું થયલું લોહી દસતાન તરીકે અડકાવાની વખતે બહાર નીકળી જાય છે. અને જ્યારે એક સ્ત્રીને હમેલ રહે છે અને પેટમાં બાળક હોય છે ત્યારે દસતાનનું વહેવું બંધ થઇ જાય છે, અને તે લોહી પેટમાંના બાળકને પોષણ આપવા ત્યાં વપરાય છે. પાછળથી એજ લોહી સ્ત્રીના થાનમાં એકઠું થઇ બચ્ચાંને માટે તેમાંથી દુધ બને છે. આવી રીતે એક સ્ત્રીના વધારાના લોહીનો ઉપયોગ થાય છે. માટે જુવાની ખીલતી વખતે દરેક છોકરીએ પોતાના શરીરમાં લોહી વધારવાની અને સાચવવાની કોશેશ કરવી જોઇયે. જો એક છોકરી નીતીમાન અને નિયમીત જીંદગી ગુજારતી નથી તો અડકાવાને વખતે આ લોહી ખુબ બહાર નીકળી જાય છે અને તે છોકરીના શરીરની જીવન શકિત કમી થઈ જાય છે અને ઘણા દુઃખ દરદની ભોગ થાય છે. આવી લોહીની બરબાદી કેમ થાય છે અને તેને કેવી રીતે અટકાવી શકાય એ વિષે આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડવાની ખાસ જરૂર છે.

મ્યુકસ પદાર્થ (Mucus) :—એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેણીના ગર્ભસ્થાનના ભાગમાંથી યાને જનન અવયવમાં ચીકણો પદાર્થ પેદા થાય છે. જે પણ સ્ત્રીનો જીવન રક્ષક પદાર્થ છે જેને મ્યુકસ (Mucus) કહેવામાં આવે છે. જાણીતો તબીબ મેલવીલ કીથ એમ. ડી. એ પદાર્થ વિષે જણાવે છે કે; "When the woman is in health this uterus is filled, or has in its Cavity some mucus. As long as this uterus is all right, and this mucus is ready for an emergency, this woman can draw from the uterus this mucus or oil, as from a reservoir, to do many things with. This oil will lubricate all her joints, beautify her face, smooth out her wrinkles, have her hair in good order, and many other things which come under the head of supplies to the body. She looks well and is enticing if she has this uterus in good order and filled with supplies." જ્યારે એક સ્ત્રી તંદરોસ્ત હોય છે ત્યારે તેણીનું ગર્ભસ્થાન અથવા તેના ખાંચામાં આ પદાર્થ (મ્યુકસ) ભરેલો રહે છે. જ્યાં સુધી આ ગર્ભસ્થાન સારી હાલતમાં હોય છે અને આ પદાર્થ જરૂરના વખત માટે તૈયાર હોય છે ત્યાં સુધી આ પદાર્થ અથવા શરીરનું તેલ તેના ઝરામાંથી

ખેંચી ઘણી ચીજ માટે ઉપયેાગમાં લઇ શકાશે. આ તેલ તેણીના સર્વે સાંધાને લીસું બનાવે છે, ચહેરાને ખુબસુરતી આપે છે સઘળી કરચળીને સફા કરે છે, બાલને સારી હાલતમાં રાખે છે, અને શરીરના બીજા ભાગેાને પેાષણ પુરૂ પાડે છે."

શરીરના દરેક ભાગમાં, મુખ્ય કરી સાંધાએ (Joints), શરીરના છિદ્રેા તથા ઝીણી શિરાએાનેા ગુચ્છેા (tissues), આંતરડા, અને આંખની દરેક હિલચાલ, દરેક માસરજ્જુના ખેંચાણ માટે, દરેક સાંધાએાની હીલચાલને માટે ચિકાશદાર બનાવવા ચેાક્કસ તેલ (lubrication) ની જરૂર હેાય છે, માટે આપણે શરીરના માસરજ્જુ અને સાંધાએાની હીલચાલ કરીયે છીયે તે અગાઉ તે દરેકમાં તેલ અથવા ચિકાશ હેાવેા જોઇયે. હેાઠની તેમજ જીભની દરેકે દરેક હીલચાલથી આ તેલ ખપે છે, ત્યારેજ આ જીવન–રક્ષક પદાર્થના આ તેલ અથવા ચીકાશ શરીરને કેટલેા અગત્યનેા છે તેનેા કાંઇક ખ્યાલ આવશે. આ અગત્યની બાબદ સમજવાને ઘણી સહેલી છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગના પેાષણને માટે જે તેલ અથવા ચીકાશ મળે છે તે આવા મ્યુકસ (Mucus) પદાર્થીજ અને લેાહીથી મળે છે. હવે આ પદાર્થો એક છેાકરી સ્વભિગાડથી અને બુરા વિચારેાથી કેમ બરબાદ કરે છે તે આવતા પ્રકરણમાં ખુલાસાથી તપાસીશું.

મારી દીકરી આ શરીરના જીવન રક્ષક પદાર્થને સાચવી રાખવાની કોશેશ કરશે તોજ તું એક તંદરોસ્ત, સારા દેખાવની, ખુબસુરત અને સુખી સ્ત્રી તરીકે જીંદગી ગુજારી શકશે.

હવે આ પદાર્થની બરબાદીથી જુવાની કેમ કરમાઈ જાય છે અને ભયંકર દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના દાખલા દલીલ સાથે સમજણ આપવામાં આવે છે તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

પ્રકરણ (૫) મું.

સ્વબિગાડ (Self-Pollution)

જીવન–રક્ષક–પદાર્થ-નું બરબાદ થવું, જુવા-નીનું કરમાઈ જવું, સંસારનું નખોદ વળવું, ભયંકર દરદોનું ભોગ થવું, નશીબનું ઉંધું વળવું.

"It is man's sin of sins, and vice of vices, and has caused incomparably more sexual dilapidation, paralysis and disease, as well as demoralizaqion than all the other sexual depravities combined."–Prof. Folwer.

પ્રોફેસર ફાઉલર જણાવે છે કે "આ (સ્વબિગાડ) ની બદી પાપીમાં પાપી અને સર્વે બદી કરતાં વધુ ખરાબ છે, અને નિતી સંબંધી સર્વે બદીમાં આ બદી વધુ નુકસાનકારક છે, લકવો અને દુ:ખ દરદ ઉત્પન્ન કરનાર અને અનિતિમાન છે."

મારી દીકરી મારી મુખ્ય નેમ હાલના જુવાન્યામાં ચાલતી સ્વબિગાડની ખાનગી બદી તારી આગળ રજુ કરવાની અને તે જબુન બદીથી તને બચાવવાની છે. આ જબુન બદીને તેના નખોદ વાળનારા ખરાં સ્વરૂપમાં ચીતારવા અને તેનેથી તને દુર રાખવાને શક્તિવાન થાવું એવી તે કીરતારને દુવા ગુજારૂં છું.

આ જબુન બદી આપણી કોમના ખીલતા ગોલાઓને કરમાવી નાખે છે, જુવાન્યાઓને શરીરે અને મને નબળા કરી નાખે છે, અને એથી ઘણીક છોકરીઓ હમેશની રદ થઇ ગઇ છે, હીસતીરીયા અને ગર્ભસ્થાનના દરદોની ભોગ થઇ પડી છે, હમેશની બીમાર થઇ ગઇ છે, ખીલતી જુવાની કરમાવી નાખી છે, અને ઓલાદની બરબાદી કીધી છે અને કેટલીઓ હમેશની વાંઝિણી થઇ ગઇ છે.

માટે મારી દીકરી આ સ્વબિગાડની બદી વિષે જે ખાનગી સલાહ આપું છું અને જે જે દાખલા દલીલો રજુ કરૂં છું તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

સ્વબિગાડ એટલે શું.

સ્વબિગાડ એટલે સામી જાતિના સંબંધમાં આવ્યા વગર પોતાને હાથે પોતાના શરીરને બગાડવું તે.

મારી દીકરી આંખ જેવી નાઝુક ઇંદ્રીમાં આગળાં અને લાકડી અથવા કઠણ ચીજ ખોસવામાં આવે તો આપણી આંખને કેટલી ઇજા થાય છે, તેજ પ્રમાણે ઘણીક

છોકરીઓ ઉમરમાં આવતાં પોતાના જનન અવયવ જે એ વખતે ઘણા નાઝુક હાલતમાં હોય છે તે વખતે આવીજ રીતની અટકચાલી કરે છે અને એ અવયવને ઘણી ઇજા કરે છે. ઘણીક છોકરીઓ જ્યારે એકલી હોય છે—નાહતી વખતે અથવા વાડામાં અથવા રાતના અથવા નવરી જગામાં હોય છે ત્યારે મનમાં સામી જાતિ વિષે બુરા વિચારો કરે છે, પોતાના ખાનગી અવયવને ઉસકેરે છે અને હાથના આગળાં અથવા બીજી ચીજો વડે અટકચાલી કરે છે અને આવી રીતે પોતાનો હવસ તરૂપત કરે છે, અને આગળ જણાવ્યા મુજબ ગર્ભસ્થાનમાં રહેલો મ્યુકસ પદાર્થને વારંવાર શરીરમાંથી આવી રીતે કાઢી નાંખી ગર્ભસ્થાનને નબળું અને દરદી બનાવે છે અને આખું શરીર દોદરૂં થઇ જાય છે. કારણ ડોકટર મેલવીલ ફીહના જણાવ્યા મુજબ આ મ્યુકસ નામનો ચીકાસદાર પદાર્થ અથવા શરીરનું તેલ જે ગર્ભસ્થાનમાં રહેલું છે તે ઘણા ઉપ્યોગમાં આવે છે. આ તેલ અથવા પદાર્થ એક સ્ત્રીના સર્વે સાંધાને લીસું બનાવે છે, ચહેરાને ખુબસુરતી આપે છે સઘળી કરચળીને સફા કરે છે, બાલને સારી હાલતમાં રાખે છે, અને શરીરના બીજા ભાગને પોષણ આપે છે. આવા શરીરના કીમતી પદાર્થને ઘણીક છોકરીઓ આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી બરબાદ કરે છે. આ બુરી ટેવને જો કોઇ છોકરી વશ થાય છે તો એ ટેવની તેણીને વારંવાર તલબ થાય છે. જેમ દારૂ પીનાર માણસને દારૂની તલબ થાય છે તેમ અને આવા પદાર્થોની વારંવાર બરબાદી કરે છે, અને

આખુ શરીર દેાદરૂ થઇ જાય છે અને ખીલતી જુવાની કરમાઇ જાય છે અને કેવાં કેવાં દુઃખ દરદની તે ભેાગ થઇ પડે છે તે હવે તપાસ્યે.

સ્વબિગાડથી થતાં દરદેા.

ચેતવણી :—સ્વબિગાડથી થતાં દરદેા ઘણીક વખતે બીજાં કારણેાથી પણ થાય છે, કેટલીક વખતે ભારે અભ્યાસથી, અયાસી જીંદગીથી, દીલગીરી, ગમગીની, ગુસ્સા, ચીરડવ સ્વભાવથી અને કેટલીક વખતે ઓધે ઉતરતાં દરદેાથી પણ થાય છે, માટે કેાઇ છેાકરીને બદલામ કરતી વખતે સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

માસીક માંદગીના દરદેા :—આગલા પ્રકરણમાં જણાવેલાં માસીક માંદગીના દરદેા પણ સ્વબિગાડથી થાય છે. કેટલીક છેાકરીઓ ઉમરમાં આવતાં જે વખતે ગર્ભસ્થાન ઘણું નાઝુક હાલતમાં હેાય છે તે વખતે જો એક છેાકરી સ્વબિગાડ કરે છે, યાને પેાતાના જનન અવયવમાં કઠણ ચીજ ખેાસે છે તેા ગર્ભસ્થાનના મેાહને હાની થાય છે, અને વારંવાર આવી રીતે આ અવયવને ઉસકેરવાથી તે ઉપર સેાજેા ચઢે છે અને ગર્ભસ્થાનનું મેાહ ઉઘડી શકતું નથી તેથી પણ દસતાનનું અટકી જવું થાય છે."

વળી કેટલીક વખતે એક છેાકરી સ્વબિગાડથી વારંવાર ગર્ભસ્થાનને ઉસકેરે છે અને તેમાં રહેલેા ચીકાસદાર પદાર્થ બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે જેથી ગર્ભસ્થાન નબળું

પડી જાય છે અને તેનું મોંહ વખતસર બંધ રહેતું નથી જેથી દસતાન ઘણું વહેવાનો મરજ લાગુ પડે છે. અને જ્યારે દસતાન ઘણું વહે છે ત્યારે શરીરના દરેક અવયવ ઘણા નબળા પડી જાય છે અને ઘણાક દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, આંખનું બગડવું, ખહી, હોજરીનો બગાડો, કબજીયાત અથવા પેટ આવવું. અને આવી રીતે ઘણું દસ્તાન વહે-વાથી, અને ચાલુ સ્વબિગાડની ટેવથી **ગર્ભસ્થાન ઢીલું થઇ** જાય છે, તે બહાર **ઝુલી પડે છે**, અથવા તેનું **મોંહ** તેની જગા ઉપરથી **ખસી** જાય છે,

સફેદ ધાતનું વહેવું (Leucorrhoea) :—ગર્ભસ્થાન અથવા તેની આગળની જગામાંથી પાણી જેવી, અથવા સફેદ અથવા પીળા રંગની ધાત વહે છે. ગર્ભ-સ્થાનના આગલા ભાગ ઉપર સોજો આવે છે; પહેલાં ધાત સફેદ રંગની પાતળીને થોડા પ્રમાણમાં વહે છે, પણ રફતે રફતે મોટા જથામાં વહે છે, ઘટ થાય છે, અને પીળો અથવા લીલો રંગ પકડે છે. આ દરદ પણ સ્વબિગાડની બદીથી થાય છે.

ઘણીક છોકરીઓ આ સ્વબિગાડની બદીથી **વાંઝણી** થઇ ગઇ છે.

હીસતીર્યા :—આ દરદ થવાના ઘણા કારણો છે તેમાં મુખ્ય કારણ સ્વબિગાડથી જ્ઞાનતંતુ અને ગર્ભસ્થાનનો બગાડો થવાથી થાય છે. કુંવારી છોકરીમાં આ દરદ ઘણું

માલમ પડે છે. હીસતીર્યાં થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઇ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે, ત્યાર પછી હાથ પગમાં તાણુતોડ થાય છે, એટલે વેર કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચાર પાંચ માણસો કાબુમાં રાખી શકતા નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાલ પીખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે, હાથ વતી ગળું પકડે છે વિગેરે.

ઘેલાપણું, વખારા:—કેટલીક છોકરીઓ સ્વ-બિગાડથી ગર્ભસ્થાનને બગાડે છે, અને દસતાન ઘણું વહી જાય છે, ત્યારે શરીર અને મન ઘણું નબળું પડી જાય છે, ગમગીન સ્વભાવ થઇ જાય છે, અને ચીરડવ અને ખીજવાત થાય છે, આવી વખતે આજુબાજુનાઓ અને સગાંઓ તેના મનને શાંતી થાય તેમ વરતણુક ચલાવતાં નથી અને તેને ખીજવે છે અથવા ગુસ્સે કરે છે તો તે છોકરી દીવાની થઇ જાય છે.

ખીલ અને મોંહ ઉપર નાના ફલ્લા થવા:—જે છોકરીઓ સ્વબિગાડ કરે છે, યાને બદ વિચારોથી પોતાના હવસને વારંવાર ઉસકેરે છે તેઓનું લોહી ઘણું ઉસકેરાયલું રહે છે, વારંવારના હવસી જુસ્સાથી, લોહી જનન અવયવમાં ધસી જાય છે અને ત્યાંથી પાછું ફરે છે ત્યારે તે લોહી મુરદાલ અને ઘટ થઇ જાય છે. તેમાંના

કેટલાં રજકણો મરણ પામે છે અને એ મરણ પામેલી વસ્તુ બહાર નીકળવા ખીલ અને ફુલ્લા થાય છે. કેટલીક વખતે સ્વબિગાડથી કબજીયાત થાય છે અને તેથી પણ ખીલ થાય છે. એ વતરોગે, મોંહ વાસ મારવું, આંખનું બગડવું, એપેન્ડીસાઇટીસ, બરડો અકડી જવો, હૃદય નબળું પડવું, ફેફ્સામાંથી લોહી પડવું. નજળો રૂમેટીઝમ થવું, અવાજનું બગડવું, વિગેરે દરદો થાય છે. આ સર્વે દરદોના કારણો અને ઉપાયો હવે પછીના પ્રકરણમાં આપવામાં આવશે.

જુવાનીનું કરમાઇ જવું.

"Our days of youth are the days of our glory," Byron.

મારી દીકરી બાયરન કવી પ્રમાણે જુવાનીના દીવસો એ કીર્તી મેળવવાના દીવસો છે. જે માનવીની જુવાની કીર્તીમાન અને સદગુણી ગઇ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે—આખી જીંદગીમાં ફતેહ મળશે." આવી કીર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધ્યો મળશે નહી.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે "માણસની જીંદગીની અંદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જો તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડા ખબોચિયામાં કરવી પડે." જુવા-

નીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે.

એક આળસુ ખેડુત મોસમ સર વાવણી ન કરે અને એક વખત પાક ન મેળવે તો આવતી મોસમમાં જરા ઉધ્યોગી બને તો તેનો બદલો મેળવી શકે છે, પણ જુવાનીના બાબમાં તેમ નથી. "For life alas! here knowns no second spring." પણ અફસોસ! જુવાનીનો વખત પસાર થઇ જાય છે તો ફરી આવતો નથી, માટે મારી દીકરી આ જુવાનીના વખતમાં આ જીવન રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં સાચવી રાખશે તો આખી જીંદગી સુધી તારૂં શરીર અને મન ઉંચી હાલતમાં રહેશે. પણ વીર્યની બરબાદી કીધી તેા જુવાની કરમાઇ જશે અને આખી જીંદગી શરીર અને મનના દુઃખોથી હાય અફસોસમાં કાઢશે.

નસીબનું નખ્ખોદ વળવું.

મારી દીકરી જુવાનીની બરબાદીથી નસીબનું પણ નખ્ખોદ વળે છે. નસીબ ખીલવવાનો વખત જુવાનીનો છે પણ જ્યારે જુવાનીને કરમાવી નાખવામાં આવે તો નસીબ કેમ ખીલી શકે? નસીબ ખીલવવાનો આધાર શરીર અને મનની દરોસ્તી ઉપર રહેલો છે. નસીબને ખીલવવા માટે શરીરની ટકી રહેવાની શક્તિ તેમજ મન વડે ઉંચું બુદ્ધિબળ વાપરવું પડે છે જે આ જીવનરક્ષક પદાર્થની

બરબાદીથી થઇ શકતું નથી, કારણ તેથી શરીર અને મન દેાડરૂં થઇ જાય છે.

એક છેાકરીના નસીબને મેાટેા આધાર તેણીની જુવાની ખીલવાથી શરીરની સુંદરતા વધવાથી થાય છે, આવી હાલતમાંજ તેણી કેાઇ નસીબવંત મરદનું આકૃષણ પેાતા. તરફ ખેંચી શકે છે, અને તેણી ધણિયાણી બની નસીબ ખીલવી શકે છે, અને સંસારનું અને તંદરેાસ્ત બાળકનું સુખ ભેાગવી શકે છે. પણ જે છેાકરીએ આ જબુન બદીથી પેાતાના શરીરનું નખેાદ વાળ્યું, તંદરેાસ્તી અને ખુબસુરતી કરમાવી નાખી તેણીના નસીબનું પણ તે સાથે નખેાદ વળેલું જાણવું.

આ સ્વબિગાડની જબુન બદીથી શું શું દુ:ખ દરદેા થાય છે અને જુવાની અને નસીબનું નખેાદ કેમ વળે છે તે પુરતી રીતે જણાવ્યું છે. તે છતાં તને કાંઇ શક આવતેા હેાય તેા તારી ખાત્રી કરવા જાણીતા ડૅાકટરેાએ કેટલાક ખરા બનેલા દાખલા રજુ કીધા છે તેમાના થેાડાક દાખલા અહીયા ટાંકું છું જે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

પ્રકરણ (૬) ઠું.

સ્વબિગાડની બદીથી પાયમાલ થયલી છોકરીઓના દાખલાઓ.

ગયાં પ્રકરણમાં સ્વબિગાડની જબુન બદીથી એક છોકરીના શરીર અને મનમાં કેટલો બિગાડો થાય છે અને કેવાં ભયંકાર દરદો થાય છે તે જણાવવામાં આવ્યું છે. હવે આ પ્રકરણમાં મારી દીકરી તારી સનમુખ આ બદીથી પાયમાલ થયલી કેટલીક છોકરીઓના દાખલાઓ જે જાણીતા તબીબોએ રજુ કીધા છે તે તારી ખાત્રી કરી આપવા અહીયાં તુને જણાવવામાં આવે છે જે વાંચી ખુબ ધ્યાન પુગાડશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

દાખલો(૧) :—શરીરનું નખોદ વાળેલી બે છોકરીઓ : જાણીતો તબીબ ડૉ. ફુટ જણાવે છે કે "થોડુંકની વાત ઉપર એક ૨૨) અને બીજી ૨૪) વર્ષની છોકરીનો બાપ પોતાની છોકરીઓની બગડેલી તંદરોસ્તી માટે મારી સલાહ લેવા આવ્યો. તે છોકરીઓની તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે તેઓએ શરીરનું તદન નખોદ વાળી નાખ્યું હતું અને દરેક રીતના દુઃખ દર-

દોનો ભોગ થયલાં હતાં. આ સ્વબિગાડની બદીથી તેઓએ સર્વે જ્ઞાનતંતુઓ બગાડી નાંખ્યાં હતાં. તેઓના બાપને મેં ઉપલું કારણ જણાવ્યું, પણ પેલી છોકરીઓની લાગણી દુખાય તે માટે તેઓને કાંઇ કહ્યું નહી. પણ તેઓ બન્ને ઉપર એકેક ખાનગી કાગળ લખ્યો જેમાં તેઓની સ્વ-બિગાડની બદી વિષે લખ્યું. વખાણુવાલાયક રીતે આ બન્ને છોકરીઓએ પોતાની સ્વબિગાડની કુટેવ વિષે કબુલ કીધું, પણ તેઓએ જણાવ્યું કે આ કુટેવથી તેઓ આવા દુઃખદરદોના ભોગ થયાં છે, એવું તેઓ જાણતાં ન હતાં. તેઓની હાલત એટલી તો ખરાબ થઇ ગઇ હતી કે તેઓને મનની બીમારી પણ લાગુ પડી હતી અને દીવાના થઇ જવાની અણી ઉપર હતાં અને કેટલી વખતે તેઓ એક ઝાકટ માણસની માફક ગેલાં ચેરાં કાઢતાં હતાં.

દાખલો (૨) જો :—ખહીથી મરણ પામેલી છોકરી: ડૉક્ટર રીડરીગો એક સ્ત્રીનો દાખલો આપે છે કે તેણી વરસો સુધી ઘણી નબળાઇથી, ભુખ વગર પીડાતી હતી. છેવટે ખહી રોગનો તાવ લાગુ પડી. તેણીની આંખ અંદર પેસવા લાગી, ફીકકી પડવા લાગી, તેણીની ચામડી સુકી અને ગરમ લાગતી, રાતના ઘણો પરસેવો થતો હતો, અને ઘણો સખત અતેસાર અથવા પેટ આવવાનો મરજ લાગુ પડયો અને આવી રીતે મરણ પામી. ડૉક્ટરે તેણી કેવી રીતે જીંદગી ગુજારે છે તે વારંવાર પુછ્યું પણ તેનો સંતોષકારક જવાબ આપતી હતી નહી. તેણીના મરણને એક મહીનો અગાઉ તેણીએ પોતાની આંખમાં આંસુ લાવી

કબુલ કીધું કે આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી તેણી આવી હાલતે પુગી હતી.

દાખલો (૩) જો :—ડૉકટર એલીબર્ટ જણાવે છે કે એક નોકરની છોકરી હતી, જેણીનું કામ બકરાંને ચરાવા લઇ જવાનું હતું. આવા વખતે તેણી વારંવાર એકલી રહેતી હતી જે વખતે તેણી સ્વબિગાડ કરતી હતી. બે વર્ષ સુધી આ કુટેવ ચાલુ રાખી. તેણીની મનની શકિત નબળી પડતી ગઇ જ્યારે હવસી જુસ્સા દીનપર દીન વધતા ગયા. અને તેણીના જનન અવયવ ઉપર સોજો આવ્યો. તેણીને હોસપીટલમાં લઇ જવામાં આવી, તેણીનો શરીરનો ઉપલો ભાગ, માથું, છાતી અને હાથ તવાઇ ગયલા માલમ પડતા, જ્યારે શરીરના નીચલા ભાગો ભરેલા લાગતા હતા. જ્યારે પણ કોઇ મરદને જોતી કે તેની આગળ જતી કે તેણીને હવસ ઉભરી નીકળતો જેથી તે સ્વબિગાડ કરતી હતી. કોઇ મરદનું શરીર લાગવાથી તેણીનાં આખાં શરીરમાં આકરાં આવતાં હતાં. તેણી કોઇ રીતે સાજી થઇ શકી નહી તેથી તેણીને હોસપીટલમાંથી પાછી ઘર મોકલી જ્યાં તેણી મરણ પામી.

દાખલો (૪) થો :—માથાના દુખારાથી મરણ થવું : ડૉ. દીસલેનડીસ જણાવે છે કે એક દસ વરસની છોકરીને સ્વબિગાડની કુટેવ લાગુ પડી હતી, જેથી તેણી ઘણી કુજરી બની ગમગીન હાલતમાં રહેતી હતી. ચાર મહીના સુધી સખત માથાના દુખારા વિષે ફરીયાદ કરતી

હતી. જે દુખારો એટલો તો વધી ગયો કે મરણ પામવાને ત્રણ અઠવાડીયાં અગાઉ ચાલુ રડીયા કરતી હતી. તેણીને જ્યારે હોસપીટલમાં લઇ જવામાં આવી અને ત્યાંના અમલદાર વડે પુછપરછ કરવામાં આવી ત્યારે જણાવવામાં આવ્યું કે તેણી બાર દીવસ સુધી બીછાના ઉપર રહી હતી, ઘણી વખતે પીતવિકારથી વૉમીટ કરતી, ઘણી ઉંઘનસી રહેતી, આસપાસનાઓ ઉપર ધ્યાન આપતી ન હતી, તેઓના સવાલોના જવાબો ઘણી મુશકેલીથી આપતી હતી, પોતાનું માથું હમેશાં પછવાડે નાખતી અને તે ઉપર પોતાના હાથ રાખતી. મરણ પામવાની ચાર દીવસ અગાઉ ઘણી ઉંઘમાં રહેતી, રોશની અને બીજી બહારની ચીજો તેણી ઉપર અસર કરતા ન હતી અને આંખ ફફડાવયાં કરતી હતી, તેણીનાં ભેજાંના પાછલા ભાગમાં પરૂ બંધાયું હતું અને તેનું માસ નરમ પડી ગયું હતું.

દાખલો (૫) મો :—ડૉ. કોમએટ જણાવે છે કે સ્વ-બિગાડની બદીથી એક ૧૧) વર્ષની છોકરીના ભેજાંનો પાછલો ભાગ નદન નાશ થઇ ગયો હતો. તેણીના તંદરોસ્ત જ્ઞાન-તંતુઓને બદલે જેલી જેવા માસના લોચા માલમ પડતા હતા. જનન અવયવો ઘણા ઉસકેરાયલી હાલતમાં રહેતા હતા. જ્યારે તેણી જન્મી હતી ત્યારે ઘણી તંદરોસ્ત હાલ-તમાં હતી, પણ પાછળથી હાડપીંજર જેવી થઇ ગઇ હતી. ૧૦) વર્ષે તેણી બરાબર ઉભી રહી શકતિ ન હતી, ચાલતાં લડ્ડતી હતી અને ઘણીક વખતે પડી જતી હતી. પેહલાં જે બુદ્ધિ બળ દેખાડતી હતી તે રફતે રફતે કમી થવા લાગું.

તેણી શોકાતુર રહેતી સુખ અને દુઃખની ફરીયાદ કરતી ન હતી. પણ દરેક જવાબો ટુકમાં આપતી. જ્યારે સુતી ત્યારે ચતી પીઠ ઉંપર સુતી, જેમ સુવાની તેણીને ફરજ પડતી હતી. છેવટે તેણીને ઘણા ઝાડાનો મરઝ લાગુ પડીયો જેમા તેણી મરણ પામી.

મારી દીકરી, આવા સ્વબિગાડના ભોગ થયલા બીજા અસંખ્યાબંધ દાખલા રજુ કરી શકાય જેમાંથી થોડાક દાખલા જે તારી સનમુખ રજુ કરવામાં આવ્યા છે તે ઉપરથી હવે તારી ખાતરી થઇ હશે કે સ્વબિગાડની કુટેવથી ઘણીક જુવાન છોકરીઓ કમોતે મરી ગઈ છે, કેટલીક આખી જીંદગીભર દુઃખી થઇ છે, ભયંકાર દુઃખ દરદોનો ભોગ થઇ પડી છે અને પોતાની જુવાની અને નસીબનું નખોદ વાળ્યું છે, અને આ બુરી ટેવ જેઓ ચાલુ રાખે છે તેઓ એ ટેવની ચુંગાલમાં એવાંતો સપડાય છે કે શરીરનો નાશ થઈ જાય છે ત્યાં સુધી છોડી શકતાં નથી. માટે આ બુરી ટેવને તારી ઉપર કાબુ મેળવવા દેતી ના. આ જબુન બદીને તારી દરેક મનની શકિત વાપરી કચડી નાખજે.

પ્રકરણ (૭) મું.

સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો.

મારી દીકરી ગયાં પ્રકરણમાં આ બુરી ટેવથી પાયમાલ થયલી છોકરીઓના દાખલા રજુ કીધા છે અને તેમાં જણાવ્યું છે કે આ ટેવ જે છોકરીઓ ચાલુ રાખે છે, તેઓને તેમ કરવાની તલબ થાય છે. જે પ્રમાણે દારૂ પીનારને દારૂની તલબ થાય છે તે પ્રમાણે આ ટેવથી તલબ થાય છે, જેથી કેટલી છોકરીઓ પોતાનો નાશ થઇ જાય ત્યાંસુધી એ ટેવ છોડતી નથી. માટે મારી દીકરી આ ટેવને કેમ છોડી દઇ શકાય તે વિષે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે, અને જે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) રોજ સવારે ઉઠતાં ચાલુ બંદગી કરવી, અને એ બંદગી કરી રહ્યા પછી ખુદા પાસે દુવા ગુજારવી કે આખો દીવસ બુરા વિચારોથી દુર રાખે, અને આ બુરી ટેવથી દુર રહેવાની શક્તિ આપે અને એ બુરી ટેવથી બચાવે. રાતના સુતી વખતે પણ આવી બંદગી કરી બીછાને જવું.

બંદગીથી માણસનું મન શુદ્ધ થાય છે, વિચારો ઉમદા આવે છે, બદફાલચોની સામે થવાને મરજીનું બળ જોરાવર થાય છે, અને બદફાલચોને આધીન થતી વખતે અંતઃકરણ ડંખે છે કે બંદગી કરતી વખતે આપણે ખુદાને પવિત્ર જીંદગી ગુજારવાને વચન આપ્યે છીએ તે તોડવાથી ખુદાના રક્ષણથી વેગળા જઈએ છીએ. આવા બંદગીના ફાયદા છે.

(૨) પ્યાર અને હવસ ઉસકેરે તેવી વાતોની ચોપડી "નોવેલો" વાંચવી નહી પણ તેને બદલે મહાન નરોના અને પરહેજગાર ધર્મગુરૂઓની જીંદગીના હેવાલો અને ધર્મ પુસ્તકો વાંચવાં.

(૩) મરદ જાત વિષે બદવિચારો કરવા નહી અને તેઓ પાછલ પાછલ ભમ્યા કરવું નહી પણ તેઓને આપણા બાપ ભાઈ સમજી સારી લાગણીથી તેઓ સાથે વર્તવું.

(૪) ખરાબ ખવાસના જુવાન્યાઓ તેમજ હસાવનાર અને ગલીચ વાતો કરતા અંકુશ વગરના મર્દોથી દુર રહેવું. નહી તો તારા વિચારો પણ બગડશે અને તેઓ પણ તને બગાડવાની કોશેશ કરશે અને ખરાબીમાં ઉતારશે.

(૫) વિચારો બદ આવતા હોય, લાગણી બગડતી હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર અને માસનો ખોરાક ખાવો નહી. કાંદો, લસન, સોંગ ચાહ, કોફી, દારૂથી

બદગુસ્સા વધારે ઉસકેરાશે તેથી તેઓને પણ છોડી દેવાં અને તેને બદલે દુધ, ઇંડા, ઘઉંનું દુધ, માખણ, કસ્તર, લીલી તરકારી, એવો ખોરાક ખાવો.

(૬) ખુલ્લી હવામાં સાંજના ફરવા જવું જેથી શરીર અને મન શાંત થશે અને ખરાબ વિચારો દુર થશે.

(૭) સારાં મંડળો, લાઇબ્રેરી અને મીત્રો જેઓ ઉમદા જ્ઞાન ધરાવતા હોય તેઓ સાથે નવરો વખત ગુજારવો, લાઇબ્રેરીમાં જઇ ત્યાં સારાં ચોપાન્યાંઓ વાંચવાં.

(૮) રોજ સવારસાંજ અંગ કસરત કરવી. અંગ કસરતથી લોહી શરીરમાં અને ભેજાંમાં જોસથી ફરવાથી તેમાંથી બદગુસ્સાઓ નીકળી જાય છે અને તેઓ શાંત થઇ જાય છે. જો શરીર ઘણું દરદી થઇ ગયું હોય તો રોજ ખુલ્લી હવામાં જેટલું ચલાય તેટલું ચાલવું. ઘણું થાકી જવું નહી.

(૯) કદી પણ આળસુ પડી રહેવું નહી. આળસુ રહ્યાથી મનમાં બુરા વિચારો આવે છે. સુસ્તી લાગે તો ઘરના કામકાજમાં અને કુટુંબીઓ સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજારવો.

(૧૦) જ્યારે પણ બદવિચારો આવે અથવા આ બુરી ટેવ તારા ઉપર હુમલો કરે તે વખતે ખુદાને બંદગી કરવી કે તે તને આ બુરી લાલચમાંથી બચાવે અને

મનનો કાબુ રાખવાની કોશેશ કરવી. એ વખતે એકલાં બેસવું નહી પણ કોઇ સાથે તુરત વાતચીતમાં મસગુલ થઇ જવું.

(૧૧) જો આ ટેવની તલબ થતાં ખાનગી અવયવ ઘણો ઉસકેરાયલી હાલતમાં આવે, અને ઘણો હવસી જુસ્સો થાય તો તુરત એ ખાનગી અવયવ ઉપર ઠંડા પાણીના બે ત્રણ કળશીયા નાખવા જેથી એ તલબ દુર થશે. હવસી જુસ્સો નીકળી જશે, અને ખાનગી અવયવ શાંત થઇ જશે.

રાતના સુતી વખતે પણ ખાનગી અવયવ ઉપર ઠંડું પાણી રેડી સુવું જેથી રાતના આ અવયવ શાંત હાલતમાં રહેશે.

મારી દીકરી આવી ચાલુ કોશેશથી આ બુરી ટેવ ઉપર કાબુ રાખી શકાશે અને તે છોડી દેવાને તને શકિત મળશે.

પ્રકરણ (૮) મું.

સ્વબિગાડથી થતાં દુઃખદરદોના ઉપાયો.

—:o:—

મારી દીકરી આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી ઘણા દરદો થાય છે તે આગલાં પ્રકરણમાં જણાવી ગઈ છું, અને એ દરદો મટાડવાને ઘણીક છોકરીઓ હકીમો અને બીન-અનુભવી ડૉકટરોની દવા કરી દુઃખ દરદો સાજાં કરવાને બદલે ઓર બગાડી નાખે છે અને વધુ દુઃખી થાય છે માટે એવા કેસોમાં યુરોપના મોટા ડૉકટરો શું ઉપાય સુચવે છે તે અહીયાં રજુ કરવામાં આવે છે જે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે. આ સ્વબિગાડથી જે દરદો થાય છે તે દરદો માબાપો તરફથી, નબલાઇથી, સંસારી કુસંપથી, અભ્યાસના બોજાથી, ગમગીનીથી વીગેરેથી પણ થાય છે માટે એ બાબદ પણ ધ્યાનમાં રાખજે.

સ્ત્રીઓને જે જે દરદો થાય છે તે મુખ્ય કરી ગર્ભ-સ્થાનના બિગાડાથી થાય છે, આ ગર્ભસ્થાનનો બિગાડો શું કારણોથી થાય છે અને કેમ અટકાવો તે વિષે આગલા પ્રકરણોમાં જણાવવામાં આવ્યું છે. આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી ગર્ભસ્થાનનો બિગાડો થાય છે તેથી પહેલાં દસ્તા-નના દરદો લાગુ પડે છે.

૫

દસતાનના દરદો :—દસતાનના દરદોના કારણો અને ઉપાયો : પ્રકરણ ૩) જામાં માસીક માંદગી અને અડકાવાની બાબદમાં પુરતા ખુલાસાથી જણાવ્યા છે માટે એ પ્રકરણમાં જોવું. અહિંયાં પાછું જણાવવાની જરૂર નથી.

ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાતનું વહેવું.

(Leucorrhœa)

ગર્ભસ્થાનમાંથી અથવા તેની આગળની જગામાંથી પાણી જેવી, અથવા સફેદ અથવા પીળાં રંગની ધાત વહે છે અને ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગ ઉપર સોજો આવે છે.

કારણો :—સ્વબિગાડથી હવસ તૃપ્ત કરવાથી હવસ ઉશ્કેરનારી વાર્તાઓ (નોવેલો) વાંચવાથી, બેસીને આળસુ જીંદગી ગુજારવાથી, નાની ઉમરમાં પરણવાથી, વારંવાર બાળકનો જન્મ આપવાથી, ગર્ભને તોડી પાડવાથી, જલદ કબજીયાત કરતો ખોરાક અને પીણાંથી, સફાઇ સુગડાઇ નહી રાખવાથી, ખુલ્લી હવા વગરના બંધ ઓરડામાં સુવાથી, મનના ભારી જુસ્સાથી, ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગની જગામાં રબરની કોથળી મુકવાથી વગેરે કારણોથી એ બીમારી થાય છે.

ચિન્હો ગર્ભસ્થાનના આગલા ભાગ આગળની જગા ઉપર સોજો ચઢે છે, સોજો ચઢેલો હોય તેમ લાગે છે,

પહેલાં ધાત સફેદ રંગની પાતલીને થેાડા પ્રમાણુમાં વહે છે, પણ રફતે રફતે મેાટા જથામાં વહે છે, ઘટ થાય છે અને પીળેા અથવા લીલેા રંગ પકડે છે.

પહેલા તબકામાં ચિન્હેા ઘણાં તીક્ષણુ જણાતાં નથી, પણુ શરીરના બગાડાથી માલમ પડે છે, અને દરદવાળા ભાગમાં ગણેા દુખારેા અને બેચેની માલમ પડે છે.

હાલના કહેવાતા સુધારાના વખતમાં ઘણીક સ્ત્રીએા અને ખાસ કરી કુમારી છેાકરીએાને પેસાબને માર્ગે આ સફેદ રંગની ધાત વહેવાનું ચાલુ રહે છે અને તેએા એ વહેવાનું કુદરતી સમજે છે અને પેાતાની ખરાબ ટેવેાના પરીણામ તરીકે સ્વિકારતી નથી. જ્યારે ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગ ઉપર સેાજો લાંબેા વખત રહે છે અને આ સફેદ ધાત (whites) નું વહેવું ચાલુ રહે છે તેા બરડામાં અને પીઠુમાં દુખારેા થાય છે, શરીરના બીજા ભાગેામાં પણ દુખારેા થાય છે, ભુખ મરી જાય છે, હેાજરીમાં ખટાસ થાય છે; માથું દુખે છે, એાડકાર આવે છે, બદહજમીને લગતાં અસંખ્ય ચિન્હેા જણાય છે, શરદીની અસર શરીરપર જલદી થાય છે, પગ થંડા રહે છે, અને માથું ગરમ રહે છે, હ્રદયનેા ધબકારેા જોરમાં થાય છે, કેાઇવાર બેસુદ્ધિ થાય છે, અને છાતીમાં દરદ થાય છે. ચહેરેા ફીકેા મારે છે, આંખેા અંદર બેસતી જાય છે, અને કાંઇબી કારણુ વગર રડતી માલમ પડે છે, દરદી દલગીરી, નિરાશ અને શેાકાતુર માલમ પડે છે.

ઉપાયો :—પહેલા તબકામાં ગર્ભસ્થાનની અંદર ઘુંકું પાણી પીચકારીથી દાખલ કરવું અને એ પછી ઠંડું પાણી દાખલ કરવું. દહાડામાં પાંચ છ વખત આ મુજબ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. રોજ બેથી ત્રણ વખત કમર સુધી ૭૦° દીગરી જેટલાં ઠંડાં પાણીના ટબમાં પાંચથી દસ મીનીટ બેસવું અને તે પછી બરડા અને પીઠના ભાગને ટુવાલથી રગડવો જેથી દરદમાં ઘણો ફરક જણાશે. જો કોઇ સ્ત્રી પરણેલી હોય તો આવાં દરદ વેળા ભરથાર સાથે સુવું નહી, સંગતથી તદન દુર રહેવું. જ્યારે સફેદ ધાત વંહેતી હોય તે વખતે ભરથાર સાથ સંગત થાય તો ખરાબ વેસીયા સ્ત્રીના સંગતથી મરદને જે પરમાં અથવા આતરનું દરદ લાગુ પડે છે તેવું દરદ ભરથારને થાય છે.

જો સફેદ ધાતનું વહેવું ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવાથી થાય છે. (મુખ્ય કરી ઘણી વખતે એજ કારણથી એ બીમારી લાગુ પડે છે.) તો પહેલાં ગર્ભસ્થાનને તેની બરબર જગા ઉપર ગોઠવવું જોઇયે.

જો એક છોકરીએ આ દરદથી દુર રહેવું હોય તો બેસી રહેવાની આળસુ ટેવ છોડી દેવી અને ખુલ્લી હવામાં ફરીહરીને અંગ કસરત લેવી. રોજ નાહવું અને સફાઇ સુઘડાઇ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું: હવસ ઉસકેરે તેવાં વાચનથી અને બાબદોથી દુર રહેવું; ચાહ, કાફી, દારૂ વગેરે જલદ પીણાથી, અને અચાર અને મસાલેદાર

ખોરાક ખાવો નહી અને મીઠાઇ પણ ઘણી ખાવી નહી. પવિત્ર જીંદગી ગુજારવી અને જીંદગીની ખરાબ ટેવો સુધારવી.

ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઇ આવવું.

ડાકટર જોન કોવન એમ. ડી. જણાવે છે કે ગર્ભ-સ્થાન તેની જગ્યા ઉપરથી ખસી જવાની માંદગી આજે ઘણી વધી પડી છે અને એ બિમારી શ્રીમંત કુટુંબોની સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓમાં વધુ માલમ પડે છે અને તે મુખ્ય કરીને અકુદરતી રીતે જીંદગી ગુજારવાથી થાય છે. એ માંદગીથી ઘણું દુ:ખ થાય છે, અને કેટલીક વખતે એ ફરિયાદની સારવાર ઘણી ખરાબ રીતે કરવામાં આવે છે.

ગર્ભસ્થાનનું ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઇ આવવાના દરદને બે ભાગમાં વેહેંચી નાખવામાં આવે છે:

(૧) એક તો પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવા છતાં પેસાબ કરવાના અંદરના ભાગમાંજ રહે છે.

(૨) જ્યારે બીજા કેસમાં ગર્ભસ્થાન પેસાબ કર-વાની જગામાંથી બહાર નીકળી આવે છે, સાધારણ રીતે ગર્ભસ્થાન પેસાબના અંદરના ભાગથી ચારથી છ ઇંચ અંદર રહે છે.

પહેલા કેસમાં ગર્ભસ્થાન પોતાની જગા ઉપરથી ખસી પેસાબના ભાગ આગળ આવે છે. જ્યારે બીજા દાખલામાં ગર્ભસ્થાનના પેસાબના ભાગ (Vagina) માંથી યાને ખરી રીતે બોલતાં ગર્ભસ્થાન અને ઇંદ્રીના બહારના ભાગની વચ્ચે જે નળી જેવી સાંકડી જગા હોય છે જેને વેજીના (Vagina) કરી કહે છે તે ભાગમાંથી બહાર નીકળી આવે છે.

કારણો:—વેજીના યાને પીસાબના અવયવના અંદરના ભાગ તેમજ પીડુંના માંસરજ્જુ ઢીલાં થઇ જવાથી, વારંવાર હવસી સંગત કરવાથી, સ્વબિગાડની ચાલુ કુટેવથી, કબજ કોહાને લીધે કાંસવાથી થાય છે. સાધારણ કારણોમાં "કોરસેટ," ટાઇટ લેસો અને પટાઓ, અને સાડીની મોટી કલ્લીનો ભાર ગર્ભસ્થાન ઉપર પડવાથી દબાણ થવાથી બહાર નીકળી આવે છે અને સાધારણ રીતે જીંદગી જોગવવાની ખરાબ ટેવો જેવી કે, ખરાબ ખોરાક, કબજીયાત, ખરાબ હવા, નરમ બીછાના ઉપર સુવાથી, આળસુ અને હવસી જીંદગી, વગેરે કારણોથી નબળાઇ અને જીવન શકિત ઓછી કરી નાખવાથી થાય છે. વળી બીજાં કારણો પડી જવું, ભારી વજન ઉચકવો, ખેંચાણ થવું, કબજીયાતથી કાંસીને પેટ લાવવાથી અથવા સુવાવડ જલદીથી ખલાસ કરી નાખવાથી થાય છે.

ચીન્હો:—કમ્મરમાં નબળાઇ અને દુખારો થવો અને શરીરમાંથી કાંઇ જોરથી બહાર નીકળી આવતું હોય

અને નીચે ઝુલાઇ પડતું હોય તેવી લાગણી થાય છે; ઉભું રહેતાં અને ચાલતાં આ લાગણી વધુ જોરમાં થાય છે અને સાંજ પડતાં વધુ હેરાનગતી આપે છે.

ઘણીક વખતે સફેદ ધાત બહાર વહે છે, અને પેસાબ કરતી વખતે ઘણી મુશકેલી પડે છે. હોજરી તરફ દબાણ થાય છે, હ્રદયમાં જોરથી ધબકારા થવા, દીલગીર થવું, મુઝાઇ જવું, પગના ઘુંટણો નબળા પડી જવા, શકિત વગરનું થઇ જવું, એ વખતે દસ્તાનનું વહેવું નિયમીત રહે છે તેને કોઇ રીતની અડચણ નડતી નથી.

ઉપાયો:—જેબી ચીજથી છોકરીની જીવનશકિત ઓછી થઇ જાય છે તે ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાનું મુખ્ય કારણ થઇ પડે છે, માટે પહેલો ઉપાય શરીરની શકિત વધારવાનો થવો જોઇયે.

ઉપાય શરૂ કરતી વખતે પહેલી ચીજ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પોશાક છે. પોશાકની ગોઠવણ એવી થવી જોઇયે, કે તેનું વજન પેટ ઉપર ન પડતાં ખભા ઉપર પડવું જોઇયે. આપણી સાડીની મોટી કલ્લી આ વખતે ઘણી નુકસાનકારક છે માટે આવી વખતે આવી સાડી પહેરવી જોઇયે નહી, જયાંસુધી એક છોકરી તદન ઢીલા અને હલકા વજનનાં કપડાં પહેરવાની ગોઠવણ કરશે નહી ત્યાંસુધી ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાની માંદગીમાં સંપુર્ણ સુધારો થશે નહી. આ રીતના પોશાકની ગોઠવણથી અરધી માંદગી દફે થઇ જાય છે.

બીજો અગત્યનો ઉપાય સારા ખોરાકનો છે જે વિષે સમજણ આપવામાં આવી છે. પવિત્ર જીંદગી ગુજારવી, હવસથી અને સ્વબિગાડથી દુર રહેવું, દરરોજ પાણીથી નહાવું અને એ વખતે પીડુનો ભાગ મસલવો જોઇએ. દહાડામાં ઘણી વખત ઠંડું પાણી ગર્ભસ્થાનમાં અંદર દાખલ કર્યા કરવું. ઠંડાં પાણીના ટબમાં બેસવું અને પછી શરીરને જાડા ટુવાલથી ઘસવું અને રગળવું. પેટ સાફ લાવવા સફરાવાટે ગરમ પાણીની પીચકારી લેવી, અને આસાયસ લેવી, ચટું સુઈ રહેવું. ઘણું ઉભું નહી રહેવું, ભાર ઉચકવો નહી.

જો ગર્ભસ્થાન થોડું બહાર નીકળી આવ્યું હોય તો પીચકારી વડે ઠંડાં પાણીની ધાર ઉપર નાખવી અને તે પછી ચતાં સુઇ જઇ ગર્ભસ્થાનને જેટલું અંદર લઇ શકાય એટલું અંદર કરવું અને અરધા કલાકથી એક કલાક ચત્તા સુઇ રહેવું, ઉઠતી વખતે નરમ વાદળી (સ્પન્જ) ને અંદર દાખલ કરી તેનો ટેકો આપવો પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે એક કલાકથી વધુ વાર સ્પન્જને અંદર રાખવું નહી. વધુવાર રાખવાથી નુકસાન થશે. ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાના ઉપાયોમાં જો એક સ્ત્રી જલદીથી સારી થવા માંગતી હોય તો, કોસટીક, ડુચા મારવા, અને રબરની પેસરીનો મુદ્દલ ઉપયોગ કરવો નહી. પેસરી (રબરની કોઠળી) નો ઉપયોગ કરવાથી દુ:ખ અને ખિજ ઉત્પન્ન થશે, સફેદ ધાત વહે છે અને વખતે નાસુર

પણ પડશે. ઢીલાં હલકાં વજના કપડાં, રોજ ટબમાં બેસવું, રોજ નાહવું, પેટના અને પીડુના માસરજાુઓ એ વખતે ખુબ મસળવાં, ઠંડું પાણી ગર્ભસ્થાનમાં અંદર દાખલ કરવું, કબીજીયાત દુર કરવા "એનીમા" નો ઉપયોગ કરવો, સાદો ખોરાક લેવો. ખુલ્લી હવામાં રહેવું અને ફરવું આવા ઉપાયથી આ દરદ જલદી સાજુ થઇ જશે.

ગર્ભસ્થાનનું મોંહ સફરા બાજુ ઢળી જવું:- આ બીમારીમાં ગર્ભસ્થાનનું મહોં ઉપરથી થઇ પાછળ ફરી જઇ સફરા તરફ ઢળી જાય છે, આમ થવાનું મુખ્ય કારણ એકે ગર્ભસ્થાનનો ઉપરનો ભાગ હમેશ કરતાં ભારી થઇ જાય છે જેથી તે ભાગ પાછળ ઢળી પડે છે. ઘણી વખતે ગર્ભ ધારણ થવાના પહેલા તબકકામાં જો પેસાબની કોઠળીમાં પીસાબ લાંબો વખત જમાવ થઇ રહે છે તો આ બીમારી થાય છે.

ચિન્હો:—પીસાબ કરતી વખતે ઘણો ખેંચાવો અને મુશકેલી પડે છે, અને પેટ આવતી વખતે પણ એજ મુશકેલી નડે છે, બરડામાં ચાલુ દુખાવો થાય છે અને સફરામાં ભાર લાગે છે.

ઉપાયો:—ગર્ભસ્થાનના મોંહના પાછલા ભાગને એક હાથની આંગળી વડે નીચે લાવવી અને બીજા હાથની આંગળી વડે ગર્ભસ્થાનનાં તળીયાંના ભાગને ઉપર કરી ગર્ભસ્થાનને પોતાની જગા ઉપર ગોઠવવું, અને

ગર્ભસ્થાનના બહાર ઝુળી પડવાની બાબતમાં જે ઉપાયેામાં ખેારાક અને પેાશાક વગેરે વિષે જણાવ્યું છે તેજ પ્રમાણેના ઉપાયેા લેવા.

ગર્ભસ્થાનનેા ભાગ પેસાબની કેાહળી તરફ આગળ ઢળી પડે અને તેનું મેાંહ સફરા તરફ પાછળ ઢળી પડે છે. એમ થવાનાં કારણેા પેટ અને પીડુંના માસરજાુની નબળાઇથી, પેટનું કબજીયાતથી, વસુરી થવાથી અથવા તેા જોસમાં માર લાગવાથી થાય છે.

ઉપાયેા:—ગર્ભસ્થાનને તેની જગા ઉપર ગેાઠવવું, અને ગર્ભસ્થાનના બહાર ઝુળી પડવાના દાખલામાં જે ઉપાયેા આગલ સુચવ્યા છે તે પ્રમાણે કરવું.

હીસતીર્યા.

સ્વબિગાડની કુટેવથી ઘણીક છેાકરીએાને હીસતીર્યાનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ જ્ઞાનતંતુ (Nerves) ની નબળાઇ અને ગર્ભસ્થાનના બગાડેા આ કુટેવથી થાય છે તેથી થાય છે.

બીજાં કારણેા:—ચાલુ નબળાઇ, ટાઇટ પેાષાક અને પટાએા બાંધવાથી થાય છે. એ દરદ કુંવારી અથવા તેા વાંઝણી સ્ત્રીને વારંવાર થાય છે, જેએા ઘણેા અભ્યાસ કરતાં હેાય અથવા આખેા દહાડેા બેસીને કામકાજ કરતાં હેાય તેએાને દસ્તાનના બગાડાથી મગજની ઉસકેરાયલી

હાલતથી બીજાઓને હીસતીર્યાં થયો હોય તેઓ તરફ ઘણી દયાની લાગણી રાખવાથી હીસતીર્યાં લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રીને હીસતીર્યાં થયો તે સ્ત્રીને અનેક પ્રકારના બીજાં દરદો સહેલાઇથી હુમલો કરે છે. જેઓ હીસતીર્યાંથી પીડાય છે તેઓને ખોખરો ઠાંસો થાય છે, અવાજ બેસી જાય છે, અદગરી આવે છે, ડાબી બાજુ દુખારો થાય છે, હરૃદય આગળ માંસનું ઉડવું માલમ પડે છે, તાણુતોડ થાય છે, ઓકારી થાય છે, ખુબ ઝાડા થાય છે, બક-બકારો થાય છે, અને દરેક પ્રકારના કાબુમાં ન લેવાય તેવાં ચિન્હો થાય છે. એ બધાં ચિન્હો એમ દેખાય છે કે જ્ઞાનતંતુઓનો (Nerves) બિગાડો થયો છે.

હીસતીર્યાં થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઇ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે; ત્યારપછી હાથ પગમાં તાણુતોડ થાય છે, એટલે વેર કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચારપાંચ માણસો કાબુમાં રાખી શકતાં નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાળ પાંખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે, હાથવતી ગળું પકડે છે, આવાં ચિન્હો છતાં દરદીનું ભાન ઠેકાણે રહે છે. જે કાંઇ આજુબાજુના માણસો બોલે છે, તે તે વખતે સાંભળે છે. એ ચિન્હો ફીફરાંના ચિન્હોથી સારી રીતે ઓળખવાં જોઇએ. ફીફરાંની વખતે હમેશાં મ્હોંપર ફીણ આવે છે અને દરદીને ભાન રહેતું નથી, હસતું અથવા રડતું નથી.

હીસતીર્યાના હુમળાની વખતે આજુબાજુનાઓએ કાંઇ પણ પ્રકારની દયા દેખાડવી નહિ, પણ પેલા દરદીને જે ચીજ ન ગમતી હેાય તેજ ચીજ દયા વગર કરવી, તેની ઉપર ખરાબ પાણી ઢોળવાની ધમકી આપવી, અને મ્હેાંપર છાંટવું, પણ દયા કરવાથી એ દરદ એકદમ વધી જાય છે. માથાંપર પાણી રેડવું. નાક વડે કાંઇ જલ્લદ ચીજ સુંધાડવી, જેવી કે એમેાનીયા (Ammonia) અથવા કાંદેા, કપડાં સઘળાં ઢીલાં કરી નાખવાં, ગળાં આગળના કપડાં મુખ્ય કરી ઘણાંજ ઢીલાં કરવાં અને બારીબારણાં ઉંઘાડી નાંખી ખુલ્લી હવામાં રાખવું. બરડાના કાંઠાપર ગરમ ફ્લેનલને અથવા લેાખંડને ગરમ રેશમી કપડાંમાં વીંટાળી ગરમગરમ શેક કરવા, તેથી હીસતીર્યાનેા હુમલેા ફરીથી થતેા નથી. જ્યારે દરદી આ હુમલામાંથી સાજું થાય તે વખત પછી તેને સારેા પુષ્ટીકારક ખેારાક આપવેા અને **કેાઇબી રીતે ગુસ્સે કરવું નહીં.** સાધારણ હાલતમાં દરરેાજ તેની સાથે **દયાથી વરતવું** અને તેને હમેશાં **ખુશી રાખવાથી** કેાશેશ કરવી. તેણીને જરાપણ ઉસકેરવું નહી, ચીડવું નહી. ખુલ્લી હવામાં ખુબ ફરવું હરવું ચાલુ રાખવું. ઠંડા પાણીએ જો સરદી ન થાય તેા નાહવું, નહી તેા ઘણુંજ હુંફફું પાણી લેવું, હમેશાં ખુશમીજાજમાં રહેવું, અને કેાઇ બીજાં દરદેા હેાય તેની જલદીથી દવા કરવી. શકિતની દવા પીવી.

ભેજાંનાં દરદો.

ઘેલાપણું, ઘખારા, મગજની નબલાઈ, ગમગીની.

સ્વભિગાડથી અને ગર્ભસ્થાનના દરદોથી હાલમાં ઘણીક છોકરીઓને મગજની નબલાઇ લાગુ પડી છે. ખુબ દસતાનના વહેવાથી શરીર અને મગજ ઘણું નબળું પડી જાય છે અને તે વખતે સંસારી કુસંપથી, અથવા તો કાંઇ માઠી ખબર સાંભળવાથી ભેંજાને આચકો લાગ્યાથી ઘેલાપણુ લાગુ પડે છે. વળી નબળી હાલતમાં સંસારી કુસંપથી, ચાલુ ખીચવાટથી પણ ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. કેટલીઓને ચાલુ નબળાઇથી ભેજું એટલું તો નબળું પડી જાય છે, કે કાંઇ કામ કરી શકાતું નથી; કેટલીઓ તો નબળાઇને લીધે ચાલુ ગમગીનીમાં હમેશાં ગીરફતાર રહે છે. કેટલીઓ હમેશાં ઉસકેરાયલી હાલતમાં રહે છે, અને ખીજવવામાં આવે છે તો મારફાડ કરે છે, ભાગતોડ કરે છે, ત્યારે કેટલીકો મુગીમુગી કલાકોના કલાકો સુધી ગમગીન બેસી રહે છે. કેટલીકો થોડો વખત સાજી રહે છે અને થોડો વખત ગાંડી રહે છે. કેટલીકો એકદમ ચોખાઇ અને બંદગી કરવામાં આખો દિવસ અને આખી રાત કાઢે છે, અને જરા પણ કોઇને અડકતી નથી અને જરાજરામાં નાહયા કરે છે. કેટલીકોને પ્યારમાં નીશફળતા મળવાથી, કેટલીકોને અભ્યાસનો ઘણો બોજો

પડવાથી, કેટલીકોને ઘણા હવસી વિચારો અને જુસ્સાથી, કેટલીકો દારૂ અથવા બીજા કેફી પીણાથી, કેટલીકોને ચાલુ દરદોથી, કેટલીકો ખુબ ગમગીનીથી અને સંસારી આફતોથી ઘેલાપણુ અને ભેજાંની નબળાઇ લાગુ પડે છે.

લકવો (Paralysis) પણ મગજની નસો તુટી જવાથી થાય છે. એ પણ મગજની બીમારી છે. ખુબ ગુસ્સાથી હવસી જુસ્સાથી ચાલુ નબળાઇથી સ્વબિગાડથી લકવો થાય છે.

આપણા ભેજાંમાં જગેજગ ઝીણી નસો હોય છે, જો ભેજાંને જોસમાં કામ કરાવવામાં આવે છે અથવા ગુસ્સાથી અથવા બદજુસ્સાથી ઉશકેરવામાં આવે છે તો આ ઝીણી નસો તુટી જાય છે. વૈદકશાસ્ત્ર એમ જણાવે છે કે દરેક વિચાર કરવે એવી સેંકડો નસો તુટી જાય છે અને પાછી સંધાય છે, પણ જ્યારે એ નેસોને સંધાવાને પુરતી આશાયસ ન મળે, ખુબ ગુસ્સો કરવામાં આવે છે, ત્યારે આ નેસો જલદી સંધાતી નથી તેથી મગજ બરાબર કામ કરી શકતું નથી. વળી ભેજાંમાં ફોસફરસ નામનો તત્વ છે તે તત્વ ભેજું ઘણું કામમાં લેવાથી ખપી જાય છે, અને તેની પુરણી જો સારા ખોરાકથી અને પુરતી આશાયસથી કરવામાં ન આવે તો ભેજું નબળું પડી જાય છે. માટે જ્યારે પણ મગજ નબળું પડી જાય છે, ત્યારે બે ચીજપર ખુબ ધ્યાન આપવુ' પડે છે. એક તો **આશાયસ** અને બીજું સારો

ખોરાક. જે ખોરાકમાં ફોસફરસનો તત્વ ઘણો હોય તેવો ખોરાક લેવો. બદામ, પસતાં, ઈંડાં, કોડલીવર ઓઇલ વગેરે લેવું. આવી હાલતમાં અભ્યાસ મુદલ કરવો નહી. પહેલી આશાયસની ઘણી જરૂર છે, અને મનને ખુશ અને આનંદમાં રાખવું. ગમગીન રહેવું નહી, ગુસ્સો કરવો નહી, હવસ ઉસકેરે, બદવિચારો લાવે તેવી ચીજોથી દુર રહેવું સારા મીત્રો સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજારવો, રોજ ખુલ્લી હવામાં બે કલાક ફરવાહરવા જવું. દસતાનના અને ગર્ભસ્થાનના દરદો હોય તો તેની કોઇ મોટા ડોકટર પાસે સારવાર કરાવવી, લોહી ઉસંકેરે તેવો ખોરાક મુદલ લેવો નહી, ખાટો, તીખો, મસાલેદાર, તેમજ માસનો ખોરાક લેવો નહી પણ મોટે ભાગે દુધમાં બનતો ખોરાક, ટરકારી, ઈંડા, ફ્રુટ, મેવો લેવો. પણ ચાહ, કોફી, દારૂ, કોકો પીવો નહી. હમેશાં માથાપર ઠંડક રાખવાને માટે સાલેડ અથવા ઓલીવ ઓઇલ અથવા કાંઇ બીજું ઠંડું તેલ લગાડવું અને સરદી થતી ન હોય તો ઠંડા પાણીથી નાહવું, અથવા ઘણું કુકકું પાણી લેવું પણ ગરમ પાણીએ નહાવું નહી. સારી હવાવાળી જગા ઉપર ટેકડીઓ ઉપર બહારગામ હવા ખાવા જવું. આવે ઠેકાણે કુદરતના સુંદર દેખાવોથી અને ચોખી હવાથી મગજને ઘણી શાંતી મળશે. મનને ખુશ લાગે તેવા કામમાં મનને રોકેલું રાખવું. ગાયનમાં મનને રોકવું અને ગાયન ગાવાથી મનની હાલત ઘણી શાંત રહેશે, દરરોજ ખુબ ચાલવાની કસરત કરવી.

ભેજાંના દરદો માટે "Dr. W. C. Roy's Specific for Insanity"ની દવા ઘણી વપડાય છે, અને ઘણાકોને ફાયદો થયો છે, દાકટર વુમેસ ચંદરરોયની ઘેલાપણાની દવા ઠેકાણું ૧૬૭-૩ કોરનવોલીસ સ્ટ્રીટ કલકત્તા મળે છે. મુંબઇમાં તારદેવ તારાપોરવાળાને ત્યાં તેમજ કોટમાં વેગ્રા સ્ટ્રીટમાંથી એ દવા મળી શકશે. જો ઘણી જરૂર પડે તોજ આ દવા ઉપયોગમાં લેવી, નહી તો ઉપલા ઉપાયો પુરતા છે.

કબજીયાત :—સ્વબિગાડથી ઘણીક વખતે કબજીયાત લાગુ પડે છે. જોકે બીજી રીતે પણ આ દરદ લાગુ પડે છે. કબજીયાત દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે, કારણ એથી સફેદ ધાતનું દરદ, અને ઘણું કાંસવાથી ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જઇ બહાર ઝુલાઇ પડવાનું દરદ પણ લાગુ પડે છે. વળી કબજીયાતથી લોહી બગડે છે, ખીલ અને ફુલ્લા મોંહ ઉપર ફુટી નીકળે છે, ગમગીની, બેચીની અને ચીરડવ સ્વભાવ થાય છે, માટે કબજીયાત દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે. કબજીયાતનો પહેલો ઉપાય **પાણી** છે, જેટલું તાજું અને ફીલટર કીધેલું પાણી પીવાય એટલું પીવું જોઇયે. નાસતા અને બપોરના ભોજનની વચમાના અરસામાં ૨) મોટાં તમલર ભરી પાણી પીવું જોઇયે તેમજ બપોર અને રાતના ભોજનની વચમાના અરસામાં બીજાં બે તમલર પાણી પીવું જોઇયે. સુતી વખતે એક તમલર પાણી પીવું જોઇયે. ભોજન લેવાની અરધો કલાક અગાઉ એક તમલર

પાણી લેવું જોઇયે. ખુલ્લી હવામાં સુવું જોઇયે, અને સાંજના બે ત્રણ માઇલ ખુલ્લી હવામાં ફરવું જોઇયે. જરા પણ આળસુ પડી રહેવું જોઇયે નહી પણ ઉદ્યોગી રહેવું જોઇયે. સવારના એક માખણની કુપ અમથી ખાઇ જવી અને તેની ઉપર નરમ કાઘેલું દુધ પીવું, એટલે દુધમાં થેાડું ગરમ પાણી ભેળીને પીવું. ચાહ, કોફી, દારૂ, કોકો પીવેા નહી, ખાટો તીખેા ખેારાક ખાવેા નહી, મીઠાઇ અથવા મસાલેદાર ખેારાક ખાવેા નહી, પણ સાદેા ખેારાક ખાવેા. બપેારના ચાવલ દાર પેટ ભરીને ખાવા. રાતનું ભેાજન લીધા પછી એક બાટલી સેાડા પીવેા.

ઝાડેા થાય કે ન થાય તેાબી રેાજ સવારે અને રાતે સુતી વખતે એક ચેાકસ ટાઇમ રાખી વાડામાં જઇ ઝાડો લાવવાની ચાલુ કેાશેશ કરવી જેથી થેાડા દીવસમાં એ વખતે જરૂર ઝાડેા આવ્યા વગર રહેશે નહી. સવારના ફ્રુટ ઘણી ખાવી. સંતરેા, મેાસંબી દરાખ, અંજીર ચાલુ ખાયા કરવી. સવારના નાસતા પછી એક ટમલર ભરી દુધની છાસ પીવી જેથી જરૂરજ ઝાડેા થશે.

આ ઉપાયેા છતાં કબજીયાત રહે તેા "એનીમા" યાને ગરમ પાણીની પીચકારી સફરાને રસતે અવાર નવાર લેવી, અથવા અવાર નવાર રાતના સુતી વખતે કાસકારની ગેાળીએા અથવા લેકસેટીવ વેજીટેબલ (Laxative Vegetable Pills) ની ગેાળી લેવી. અથવા એરંડીયાને ખાવાની રેાટલીમાં ભેલી એવી રેાટલી ખાવી. આવી રીતે રેાજ એક ઝાડેા લાવવાની જરૂર કેાશેશ કરવી.

કબજીયાત તેમજ ચાલુ નબળાઈ દુર કરવા કોડલીવર ઓઇલ (મોલટીન) સવારના દાતન કરી એક મોટો ચમચો ભરી આંગળી વડે ચાટી જવું અને ૧૫/૨૦ મીનીટ પછી તે ઉપર ગરમ દુધ પીવું. જેથી કબજીયાત અને નબળાઇ બન્ને દુર થશે. અથવા "Haxley's Ner Vigour લેવો.

ડોકટર આર. ટી. ત્રોલ. એમ. ડી. ના થંડા પાણીથી દરદો સાજા કરવાના ઉપાયો.

(Cold-Water Cure)

ડોકટર ત્રોલ સ્ત્રીઓની નબળાઇના, ગર્ભસ્થાનના દરદો થંડા પાણીથી સાજાં કરવાને ફરમાવે છે. જે ઉપાયો આગલા પ્રકરણોમાં જણાવવામાં આવ્યા છે. માટે અહીંયાં તે પાછા રજુ કરવાની જરૂર નથી પણ થોડીક વધુ સુચના કરીશું. શરીરને તંદરોસ્ત બનાવવા નીચે પ્રમાણે નાહવું (બાથો) લેવાની જરૂર છે જેથી ઘણાક દરદો સાજાં થાય છે. એક અગત્યની ચેતવણી એ છે જે કેટલાંક દરદો ઘણા લાંબા વખતના હોય છે જે એક બે વખત ટબમાં બેઠાથી કાંઈ સાજા થતાં નથી આવા દરદોમાં જરા ધીરજ અને ખંત રાખવાની જરૂર છે. ઘણાક દીવસો સુધી ચાલુ કોશેશ કરવાથી ઘણો જલદી ફેરફાર માલમ પડશે.

વળી થંડાં પાણીના ટબમાં બેસવાના જે ઉપાયો ફરમાવ્યા છે તે વખતે ધ્યાનમાં રાખવાનું એ છે જે દરદીથી જેટલું ઠંડું પાણી સેવાય તેટલુંજ લેવું, તેના શરીરને એકદમ ઠંડું કરી નાખવું નહી. જો ઠંડાં પાણીમાં રહેલા ભાગો એકદમ ઠંડા થઇ જતા હોય, સુનમારી જતા હોય તો ઘણું ઠંડું પાણી વાપરવું નહી પણ તેમાં થોડું ગરમ પાણીનો ભેલ કરવો, અને જેટલું સેહવાય તેટલુંજ ઠંડું પાણી લેવું અને જેટલી મીનીટ અંદર બેસાય એટલીજ મીનીટ બેસવું. કેટલાક ઘણા નબળાં દરદીઓને ૩) મીનીટ પુરતી થાય છે જ્યારે કેટલાકો ૧૦/૧૫ મીનીટ સુધી બેસી શકે છે. વળી ઠંડાં પાણીમાં રહેલા ભાગને પોતાને હાથે મસલ્યા કરવા જોઇયે. પેટ, પીઠ, જાંગ, પગને ચાલુ મસળ્યા કરવું, અને બહારની ઠંડી હવા લાગવા દેવી નહી. બારીબારણા બંધ રાખવાં અને ઓરડાને ગરમ રાખવો, અને સુકા ટુવાલ વડે દીલ ઘસી ઘસીને નુછી નાખવું અને તુરત કપડાં પહેરી બરનુસ ઓઢી સુઇ જવું.

ખાધા પછી અથવા પેટ ભરેલું હોય ત્યારે નાહવું નહી, પેટ ખાલી હોય ત્યારેજ નાહવું. અથવા ભોજન લીધા પછી ત્રણ કલાકે નાહવું. ઘણાં નબળાં માણસોએ એકદમ થંડું પાણી વાપરવું નહી, રફતે રફતે પાણી ફુકું કરી જેટલું સહેવાય એટલુંજ લેવું. દરરોજ થોડું ફુકું કરતાં કરતાં છેવટે ઠંડું પાણી લઇ શકાશે. નહાઈ રહ્યા પછી તુરત કાંઇ થંડી ચીજ પીવી નહી પણ ગરમ પાણી

અથવા દુધ પીવું કે જેથી શરીરમાં ગરમી આવે અને સરદી ન થાય.

Half bath, Hip or sitz Bath :—આ બાથો વિષે આગળા પ્રકરણમાં જણાવામાં આવ્યું છે માટે અહીંયાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

Foot Bath :—જે દરદીના **પગ ઠંડા રહેતા હોય** અને રાતના ઉંઘ આવતી ન હોય તો નાનું વાસણ લેવું તેમા પગનું ગુટી જેટલું ગરમ પાણી ૧૦૦ ડીગરી જેટલું નાખવું અને તેમાં પગ બોળવા, અને પગ ધીમે ધીમે હીલવ્યા કરવા. પાંચ મીનીટ સુધી એમ પગ રાખવા અને ત્યારપછી ઠંડાં પાણીના વાસણમાં તુરત બોળવા અને અરધી મીનીટ સુધી તેમાં પગ રાખવા અને ત્યારપછી સુકકા ટુવાલ વડે પગને ઘસવા. આ બાથ પછી પગને હાથે મસળવા ફાયદાકારક થઇ પડશે. અને પછી ગરમ બરનુસ પગ ઉપર નાખી સુઇ જવું જેથી ઉંઘ સારી આવશે અને પગ પણ ગરમ રહેશે. જેઓને ઉંઘ બરોબર રાતના આવતી ન હોય તેઓએ સુવાને વખતે ઉપલો ઉપાય અજમાવાથી તુરત ઉંઘ આવી જશે.

The Wet-Girdle :—સ્ત્રીઓના કેટલાક દરદો માટે આ ઉપાય ઘણો ફાયદો કરશે. ટુવાલ અથવા એવું બીજું જાડું કપડું ચાર પાંચ વાર જેટલું લાંબુ લેવું અને તેના અરધા ભાગને પાણીથી ભીંજવવું અને પાણીનાં ટીપાં પડતાં કાઢી નાંખવાં, આ કપડાના ભીના ભાગને પેટ ઉપર

મુકી સુકા ભાગને તેની આસપાસ વીંટાળી નાંખવો અને તેની ઉપર પતલું ગરમ ફ્લેનલ વીંટાળવું. આવા ભીના પાટાનો ઉપ્યોગ દહાડામાં બે ત્રણ વખત લેવો. આ ઉપાયથી દસ્તાનનું ઘણું વહેવું, કબજીયાત, પેટ આવવું દુર થઇ જશે.

જે જે ભાગોના દરદ હોય તે ભાગો ઉપર ઠંડાં પાણીમાં ભીજવેલી ચાદર મુકવી અને ઉપર બરનુસ વીંટાળવું. છાતીના દરદો ઉપર છાતી ઉપર, પેટના દરદો વખતે પેટ ઉપર આવા ઉપાયો લેવા, અને ઠંડા પાણીના તબમાં બેસવું જેથી ઘણાક દરદો દુર થઇ શકશે.

Wet-sheet Packing:—એક બીછાના અથવા ગોધરાં ઉપર બે ફ્લેનલના બરનુસ પાંથરવા અને તેની ઉપર એક પાણીથી ભીંજવેલી ચાદર પાંથરવી. ચાદરને પાણીમાં બોળી કાઢી થોડીક નીચવી નાખી વાપરવી, અને દરદીના સર્વે કપડાં કાઢી નાખવાં અને તે ઉપર ચતું સુવાડવું અને પછી તુરત પેલા બરનુસમાં લપેટી નાખવું. માથું તકયા ઉપરજ રાખવું અને પગ સારી રીતે ઢંકાયલા છે કે નહી તે ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું. જો પગ શરીર સાથે ગરમ થતા ન હોય અને ઠંડા પડતા હોય તો પગ આગળ પાણીથી ભરેલી બાટલી અથવા રબરની કોથલી ગરમ પાણીથી ભરીને મુકવી. પગ ગરમ રાખવાની કોશેશ કરવી. જો માથામાં દુખારો થતો હોય અને ઘણું ગરમ થતું હોય તો માથા

ઉપર ઠંડાં પાણીના કટકા મુકવા. માથુ ઠંડું રાખવાની કોશેશ કરવી. આવું પેકીંગ ૪૦ થી ૬૦ મીનીટ સુધી જેમ દરદીને ઠીક લાગે તેમ રાખવું. જો શરીરની ચામડીના છીંદ્રો, પીત વીકાર (Billiousness) થી અને બીજા શરીરના ઝેરી પદાર્થથી ભરાઇ ગયાં હશે તેા આવા પેકીંગથી તદન સાફ થઇ જશે. શરીરનું ઝેર અથવા ચાલુ તાવ આ ઉપાયથી દુર થઇ શકશે. થેાડાક દીવસેા ચાલુ આવું પેકીંગ લેવું, અથવા અઠવાડીયામાં બે વખત લેવું જેથી ચામડીનાં છીંદ્રો તદન સાફ કરી નાખશે. આવું પેકીંગ નબળાં માણસથી ખમી શકાશે નહી તેથી ઘણું લેવું નહી.

પાણીની પીચકારી :—કબજીયાત દુર કરવા ગરમ પાણી "એનીમાં" લઇ તે વડે પછવાડેના ભાગ, સફરામાં દાખલ કરવું જેથી તુરત ઝાડેા સાફ આવશે.

પેટ આવવું :—જો પેટ ઘણાં આવતાં હેાય તેા સેાજું અને ઘણું ઠંડું કાંપેલું પાણી "એનીમા" વડે સફરામાં દાખલ કરવું, અને રાતના સુતી વખતે આવી રીતે ઘણું ઠંડું પાણી સફરામાં રાખી સુઇ જવું જેથી પેટ આવવું બંધ થઇ જશે.

ખાનગી અવયવેા ઘણા ઉસકેરાયલી હાલતમાં આવે અને ઘણેા હવસ પેદા થાય તેા તે વખતે મન ઉપર કાબુ રાખી, ખાનગી અવયવ ઉપર તુરત ઠંડું પાણી બે ત્રણ

કળશીયા રેડવું જેથી તુરતજ હવસી જુસ્સો નીકળી જશે. ઘણીક છોકરીઓ તીખો ખાતો મસાલેદાર, મરચાંવાળો ખોરાક ખાય છે અને ખરાબ સોબત અને આખો વખત મનમાં હવસી બુરા વીચાર કરવાથી અને આળસુ પડી રહેવાથી તેઓનો ખાનગી અવયવ હમેશાં ઉસકેરાયલી હાલતમાં રહે છે. અને કેટલીક છોકરીઓ બગાડો કરે છે. જો આવી છોકરીઓ સાદો ખોરાક|ખાય, અને ઉદ્યોગી જીંદગી ગુજારે, ઘરનું અને ભરવા સીવવાનું કામ કરે ગાયણમાં વખત ગુજારે અને વિચારો પવિત્ર રાખે, હમેશાં ખુશમિજાજમાં રહે અને પોતાના ખાનગી અવયવને વારંવાર ઠંડું પાણી રેડી સાફ રાખે તો આ બીમારી પણ દુર થશે.

પાણી પીવા વિષે :—આગલા પ્રકરણમાં દીવસમાં વારંવાર ફીલટર કીધેલું ઠંડું પાણી પીવાથી એક સ્ત્રીને શું ફાયદો થાય છે તે પુરતી રીતે જણાવ્યું છે. એક સ્ત્રીએ દીવસમાં વખતો વખત મલી પાંચ છ તમળર પાણી પીવાની જરૂર છે, જેથી ખોરાક બરાબર પાચન થશે, કબજીયાત દુર થશે, ગર્ભસ્થાનમાં બંધાઇ ગયલાં દસતાનને સાફ કરશે, મોંહ અને શરીરમાંથી નીકળતો વાસ દુર કરશે, ચામડી સાફ અને ચળકતી રાખશે. માટે આગળ જણાવ્યા મુજબ ભોજન લેવાને એક કલાક અગાઉ પાણી પીવું અને પાછળથી પણ પાણી પીવું ચાલુ રાખવું.

મારી દીકરી, પાણી જેવી કુદરતની ઉમદા બક્ષેસનો સારો ઉપ્યોગ કરવાથી એક સ્ત્રીની તંદરેાસ્તીને કેટલો ફાયદો થાય છે, અને કેટલાં દુઃખ દરદો દુર થાય છે તે તને પુરતી રીતે જણાવવામાં આવ્યું છે, અને એ પ્રમાણે તું પાણીનો ઉપ્યોગ કરશે તો તને ઘણો ફાયદો થશે.

આ દરદો સાજાં કરવા અંગકસરત, ખેારાક, મનની હાલત વિષે પણ આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે. માટે વધુ જણાવાની જરૂર નથી.

પોશાક:—પોશાકને વિષે વધુ વિવેચન કરવાની ખાસ અહીંયા જરૂર છે. સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાન અને છાતીના દરદો ટાઇટ પોસાકથી થાય છે. માટે આ દરદો દુર કરવા ઢીલા પોશાકની ખાસ જરૂર છે.

હીંદમાં પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની પશ્ચિમની આગળ વધેલી બેહેનોની નકલ કરવા વધારે આતુર દેખાય છે, અને તેઓના સદગુણો કરતાં તેઓના કઢંગા રીવાજોની નકલ વધારે જલદીથી કરે છે. પોતાના સુંદર પોશાકમાં હીનભાગ્યે પશ્ચિમના કઢંગા રીવાજો દાખલ કરે છે. પણ તેથી થતી ખરાબી વીષે તેઓને ઘણું થોડું જ્ઞાન થાય છે.

જે ફેશનો હાલ પારસીઓમાં દાખલ થઇ છે તે મોટે ભાગે ફ્રેંચ ફેશન છે. એવી ફેશન ખરેખર ગરીબ સંસારમાં હાનીકારક છે. હાલના વખતમાં પૈસા કમાવાનું ઘણું મુશકેલ છે. તેમાં ફેશનની ફીસીયારી વધારે કચડી નાખે

છે એટલુંજ નહી પણ કઢંગી ફેશનો ઉધરતી ઓલાદ તેમજ સ્ત્રી જાતીના શરીરના બાંધાને ઘણુંજ નુકશાન પુગાડે છે.

Prof. A. S. Fowler જણાવે છે કે "બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધતું જાય છે તેનું મુખ્ય કારણ ટાઇટ ડ્રેસ (પટા) છે, એ સ્ત્રીઓના અને બાળકના શરીરને ઘણું ખરાબ રીતે નુકશાન કરે છે, એ તદન જાહેર છે. કોઇ પણ ખરાબી માતાઓથી અપાતા શ્રાપને ઓછી કરવામાં અથવા તો એ કાર્યને અસરકારક બનાવાને બદલે નુકસાન કરવાની બરોબરી કરી શકે નહી. જો એ રીવાજ ફકત સ્ત્રીઓની મુર્ખાઇ હોતે, અથવા તો એ ગુનાહ કરનારાઓનો નાશ કરતો હતે તો ડપકો આપ્યા વગર પસાર થવા દેતે; પણ તે આદમજાતની જીંદગીપર મોત ઉપજાવે તેવો ફટકો મારે છે, ફેફસાં, હોજરી, હરૂદય અને દાયફ્રમને સંકોચાવી નાખી જીંદગીને બનાવનારા અવયવને દોદરાં કરી નાંખે છે, લોહીનું ફરવું બગડી જાય છે, માંસનાં ગોટલાનું કાર્ય અટકાવે છે અને ગર્ભસ્થાનના કોલ્લાપર ઘેરો નાખે છે. માતાની શકિત, હવા, કસરત, અને પાચન શકિતની ખુટથી એ રીતી ઘણી નુકસાન કરે છે, જીંદગી આપનારા સાંચાકામને ઘણું ખરાબ રીતે સંકોચાવી નાખી, સુજાવી, નબળું પાડી નાખી જીંદગીના વહેતા ઝરાને મુળમાંથી અટકાવીને વારંવાર બાળક જીવતું જન્મે તે અગાઉ અથવા જન્મયા પછી તુરતજ નાશ કરે છે."

ટાઈટ બુટની નુકશાનકારક અસરો :—Dr. A. B. Stookham M. D. નામનો તબીબ જણાવે છે કે "સ્ત્રીઓએ સાદી અકલથી બનાવેલાં બુટ પેહેરવાં જોઇયે. શરીરના માંસને છુટથી રહેવું જોઇયે અને તંતુઓ અને લોહીને રાખનારા ભાગો પર જરા પણ દબાણ આવવું ન જોઇયે. પગના તળીયાંના જેટલુંજ પહોળું બુટનું સોલ (તળયું) હોવું જોઇયે. એડી થોડીજ મોટી હોવી જોઇયે, પણ તેઓ સહેલાઇથી વળે તેવાં હોવાં જોઇયે કે જેથી પગના અંગુઠાને ઇજા થાય નહી. ઘણી સ્ત્રીઓ માથાંના દરદ, આંખના બગાડો, અવાજ બેસી જવું, બદહજમી અને કમરના દુખાવા જેવાં દરદથી પીડાય છે તે બુટનું દબાણ પગના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પડવાથી તે ભાગને બીજા ભાગો સાથે સંબંધ હોવાથીજ થાય છે. ફક્ત તેઓએ **સાધારણ બુટો પેહેરવાથીજ જુવાન છોકરીઓને કમરના દરદોથી સાજી થતી જોઇ છે."** કેટલીક છોકરીઓ કોરસેટ અથવા ટાઇટ પેટી અથવા લેસો બડીયાન હેથે પહેરે છે તેથી ફેંફસાનાં દરદો અને થાનના દરદો થાય છે, તેઓની છાતી ખીલતી નથી, માટે કોરસેટ અથવા પેટી બદયાન હેઠે પહેરવી નહી, પણ બદીયાન ઢીલું રાખવું, કમરે પટા બાંધવાથી બદહજમી, હોજરીના દરદો અને ગર્ભસ્થાનના દરદો લાગુ પડે છે માટે કમરે ટાઇટ પટા બાંધવા નહી. સાડીની કલ્લી પેટ આગળ મોટી હોવી જોઇયે નહી. સાડીની કલ્લી મોટી હોય છે અને પેટ આગળ ખોસવામાં આવે છે જેથી

ગર્ભસ્થાનના દરદો લાગુ પડે છે, કારણુ એથી ગર્ભસ્થાન ઉપર ભાર પડે છે, માટે સાડીની કલ્લી ઘણી નાની હોય તેવી સાડી પહેરવી જોઇયે.

વળી છાતી અને શરીરના અંદરના ભાગોને બહારની હવાથી બચાવા જોઇયે કે જેથી સરદીના દરદો ફેફસાંને અને શરીરના અંદરના ભાગને લાગુ પડે નહી અને વળી મરયાદા પણ સચવાય. આવી રીતનો પોશાક પહેરવો જોઇયે.

પોશાકની ખરી ખુબસુરતી (Real Beauty of Dress). એક ફીલસુફ પોશાકની ખરી ખુબસુરતી વિષે આ પ્રમાણે લખે છે, " સ્ત્રીઓએ પતીવ્રતાના ધર્મથી આંખને આજવા દેવો, કાનમાં (એરીંગને બદલે) ખુદાનો બોલ ખોશે, ગળાંની આસપાસ ધર્મની જુસરી નાંખો, હાથમાં પરમાર્થની બાંગડી પેહેરો, અને આખા શરીરને સદગુણનાં રેશમથી અને ભકિતના દેમાસ્કથી શણગારો, તેઓને સારી ઢબનો સાદો અને સ્વચ્છ પોશાક પહેરવા દેવો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલા હસવા સરખી અવિચારી "ફેશન" અને પોશાકની શોભા કે, જેથી તેઓ થોડી શરીરની ખાંમીઓ ઢાંકે છે, પણ મગજની કેટલીક ખાંમીઓ ઉઘાડી પાડે છે તે ત્યાગ કરે અને બધા નાજુક અને ઉમદા સદગુણો કે, જેથી સ્ત્રી જાતીની ચાલચલણ સુંદર રીતે શણગારેલી છે, તે સઘળા સદગુણો

ખાલી ઠાઠમાઠ અને ઇતરાટના ભેાગ થઈ પડે છે તેમ ન થાય." માટે મારી દીકરી, પેાશાકની બાબદમાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, પેાશાકથી શરીરને બહારની હવાથી ઢાંકેલું રાખજે અને તંદરેાસ્તી સચવાય એવેા ઢીલેા પેાશાક પહેરજે, અને પેાશાકમા નીતી અને મર્યાદા સાચવવાની પણ કેાશેશ કરજે.

મારી દીકરી અત્યાર સુધી એક છેાકરીની જુવાનીનું ખીલવું, તેની સાથે જનન અવયવેાનું ખીલવું, તેના સદ ઉપ્યેાગ શું છે, અને તેના ખરાબ ઉપ્યેાગથી શું શું દરદેા થાય છે અને દરદેાના શું શું ઉપાયેા લેવા તે સર્વે તુને પુરતા ખુલાસાથી સમજાવ્યું છે. હવે સ્ત્રી જાતિની ઉત્પન્તીનેા ભેદ શું છે, અને સ્ત્રી અને મરદનેા સંબંધ કેવેા હેાવેા જોઈયે એ બાબદ ઉપર તને ઘણીક અગત્યની સલાહ આપવાની જરૂર છે. જે ધ્યાનથી સંભાળજે.

પ્રકરણ (૯) મું.

સ્ત્રી જાતિની ઉત્પન્તિનો ભેદ.

મારી દીકરી હવે જાતિ સંબંધી ભેદભરમોથી તને વાકેફ કરૂં છું તે ઉપર તારૂં ધ્યાન પુગાડજે. પહેલાં સ્ત્રી જાતિ કેમ ઉત્પન્ત થઇ તે વિષે તપાસ્યે. અગાઉની દંતકથા પ્રમાણે ખુદાએ પહેલાં આદમ બાવાને બનાવ્યો, પણ તે એખલો અતુલો જાનવરની માફક રહેતો હતો, તેથી તેને એક સુંદર સાથી આપવાનો ખુદાએ વિચાર કીધો. તેથી આદમ બાવાને તેને ઉંઘમાં નાખ્યો અને ખુદાએ તેની પાંસળીમાંથી સ્ત્રી જાતીને બનાવી અને આદમ બાવાને એક સાથી તરીકે તેણીને ભેટ કીધી. જેથી આદમ બાવા બોલ્યા કે "આ મારા હાડકાનું હાડકું છે, અને મારા માસનું માંસ છે અને તેને હું સ્ત્રી કહું છું."

હિંદુ દંતકથા પ્રમાણે ત્વષ્ટા તે હિંદુ કથાના "વલકન" દેવે દુનિયા પેદા કીધી. જ્યારે તેને સ્ત્રી પેદા કરવાનું શરૂ કીધું ત્યારે તેને માલમ પડીયું કે સઘળી પેદા કરવાની ચીજો તેને માણસ બનાવવામાં વાપરી નાખી હતી, એક પણ નકકર પદાર્થ બાકી રહ્યો હતો

નહિ, આથી કરી ત્વષ્ટા ઘણોજ ગુચવણુમાં પડયો અને એકાગ્ર સમાધિમાં પડયો જ્યારે તેમાંથી જાગૃત થયો, ત્યારે તેને નીચે પ્રમાણે કીધું :—

(૧) ચંદ્રની ગોળ આકૃતિ.
(૨) સાપની વાંકી ચુકી વળાણ.
(૩) હવાની મરોડદાર વિંટળાણ.
(૪) ઘાસના તનખલાંનું નાજુક હાલવું તથા "વીલો (Willow) રોપાની નાજુકાઇ.
(૫) ફુલનું મખમલી સુંવાળાપણું.
(૬) પીંછાનું હલકાપણું.
(૭) હરણીનું મધુર નજર નાંખવું.
(૮) નાચતાં હરણનું રળિયામણાપણું.
(૯) વાદળાના આંસુ.
(૧૦) પવનનું અતિ અનિયમિતપણું.
(૧૧) સસલાંનું ભયભીતપણું.
(૧૨) મોરની શેખી.
(૧૩) હીરાની સાફાઈ.
(૧૪) વાઘનું ઘાતકીપણું.
(૧૫) આતશની ગરમી.
(૧૬) બરફની ઠંડક.
(૧૭) પોપટનો પટપટારો.
(૧૮) કબુતરનું બોલવું.

તેને એ સઘળાંને એકત્ર કરી એક સ્ત્રી બનાવી અને તેને માણસને ભેટ કીધી.

કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે પહેલાં સ્ત્રીને મરદ જોડાયલાં હતાં જેને હરમેફ્રોદાઇટ (Hermaphrodite) કહે છે. જેમ ઝાડપાન વિદ્યા (Botany) માં છે તેમ એકજ ઝાડપર, એકજ ફુલમાં નર અને નારી જાતિ હોય છે, તેમ પહેલે મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં. પણ પાછળથી છુટાં પડયાં હતાં.

જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે બુનદેહેશમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશાઇ નામનું એવું નર અને નારીનું સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદું પડયું હતું. હાલમાં પણ કોઇ કોઇ વખતે આવાં જોડાંનો જન્મ થાય છે. કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે કુદરતમાં બેશકિત કાર્ય કરે છે. પેદા કરનારી શકિત (Anabolic element) અને બીજી નાશ કરનારી શકિત (Katabolic). છેવટે આ બે શકિતના તત્વોએ જુદા જુદા સ્વરૂપ લીધાં. પેદા કરનારી શકિતએ નારી જાતિનું સ્વરૂપ લીધું જયારે નાશ કરનારી શકિતએ નરજાતિનું સ્વરૂપ લીધું.

સ્ત્રી જાતિ બનાવાનો કુદરતનો ભેદ.

આપણે જાણ્યું તેમ પહેલાં નર અને નારીજાતિ સાથે જોડાયલાં હતાં, પણ પાછળથી એ જાતિ છુટી પડી. નર અને નારીજાતિ છુટા પડવાનું કારણ શું? એ જાતિ બનાવવાનો

કુદરતનો ભેદ શું ? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે. જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે, એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર રોશનીથી આરાસ્ત કરે છે; તેમજ સ્ત્રી અને મરદ સાથે મળી આ દુનીયાની બલીહારી, ખુબસુરતી, અને જાળવણી કરે છે. સ્ત્રી જાતિ કોમળ અને નાજુક છે, અને નાજુક સદગુણો ધરાવે છે. મયા, દયા, મમતા, દુઃખ અને સુખની સહેલાઇથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે. મરદોના સદગુણો સખ્ત છે, પણ એ સખ્ત સદગુણો સાથે નાજુક સદગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું મીશ્રન બને છે કે જેથી દુન્યાનું કાર્ય સફળ થાય છે, એજ કારણથી એક કવી કહે છે કે

" Woman—Nature made thee to temper men :

We had been brutes without thee."

" સ્ત્રી ! કુદરતે તને માણુસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે, તારા વગર અમો હેવાન જેવા હતે." આપણી હવા મુખ્ય કરી "ઓક્સીજન" અને "નાઇટ્રોજન" નામના તત્વની બનેલી છે, "ઓક્સીજન" માણુસની જીવન શક્તિ માટે છે, પણ જો "ઓક્સીજન" હવામાં એકલીજ હતે તો દમમાં લેતાં વાર તે આપણું લોહી

એવું તો જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે, કે જેથી નસો ફાટી જતે અને માણુસજાત હદથી બહાર વીક્રાળ થઇ જતે, પણ એ "ઑકસીજન" સાથે "નાઇટ્રોજન" મળ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે તે હવાને નરમ બનાવે છે અને આપણાથી લેવાય તેવી કરે છે; તેવીજ રીતે સ્ત્રી "નાઇટ્રોઝન" ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણુસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શીખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુનિયામાં ન હતે તો પેલો કવિ કહે છે તેમ માણુસ હેવાનના જેવોજ હતે.

દારવીન (Darwin) ના કહેવા પ્રમાણે નાના ઝાડાઓથી પૃથ્વિની હવા સુધરે છે, તંદરોસ્તી ભરેલી થાય છે અને મનુષ્ય માટે રહેવા લાયક થાય છે. તેજ પ્રમાણે **નારીજાતિ** તત્વ એ કુદરતનું માનિતું સાધન છે, જેથી કુદરત નરજાતિની લોહચુમ્બીક શકિત નારીજાતિની પેદા કરનારી વીજળીક આત્મીક શકિતમાં ફેરવી નાખે છે.

જાતિભેદ જો તેના બહોળા અર્થમાં સમજયે તો તે કેવો પૂર્ણ અને માનવીઓના ફેરફારોમાં એક સરખો જણાઈ આવે છે! સ્ત્રી જાતિ જેવા ભેદોથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેણી ભવિષ્યને માટે હાલની નીચી પંકિતપર રહે છે, તેણીની નેમો હમેશગીની છે. બીજાને માટેનો પ્યાર એ તેણીના ગુણોમાં સર્વેથી શ્રેષ્ટ છે અને પોતાથી (નરજાતિના) છુટા પડવા

પછી વર્ષો થયાં કાર્ય કરે છે, તેણીની નેમ જે ચીજની ઉપર વખત અથવા ફેરફાર અસર કરી શકતાં નથી તે ચીજને સંપૂર્ણતામાં લાવવાની છે.

સેંટપોલ (St. Paul) પણ એ વિચારને આડકતરી રીતે નીચલા બોલોમાં ટેકો આપે છે. **"માનવીમાં સ્ત્રી શ્રેષ્ટાઈ ઉત્પન્ન કરનાર છે."**

સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ટાઇ.

મીસીસ ફ્રાન્સીસ સ્વીની પ્રમાણે પુરાના કાળની અથવા હાલના સમયની કોઇ પણ રચના પછી તે રચના ધર્મ સંબંધી, શીલસુરી સંબંધી અથવા તો દુન્યવી ખ્યાલોથી ભરી હોય તે ઉપર આપણે નજર નાખશું તો આપણને હમેશ માલમ પડશે કે તેમાં સૂષ્ટીને ગતિ આપી ચપળ બનાવનાર શક્તિ, એક મધ્ય બીંદુ તરીકે હમેશાં માલમ પડશે. આ મહાન શક્તિ અગાઉ **નારી જાતિ** તરીકે ગણાતી હતી; પણ હાલના તર્ક શાસ્ત્રમાં આત્મ શક્તિનું તત્વ દબાઇ જવાથી અથવા સદંતર નાબુદ થઇ જવાથી એ મહાન શક્તિને આપણે ખોટી રીતે નર જાતિ તરીકે માન્યે છિયે. કુદરતના અજબ અને ભેદ ભર્યા નિયમોના ઉંડાણમાં ઉતરવાને માટે આપણી ટુંક સમજશક્તિ આગળથી આવો મિથ્યા અને તર્ક શાસ્ત્રથી ઉલટો દુઇમાં ઐકયતા (unity in duality) નો તફાવત દુર કરવોજ જોઇયે છે, ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે આપણી હદવાળી સમજ

શક્તિથી જાતિની ઐક્યતાનો ગુચવણ ભર્યો સવાલનો વાસ્તવીક નિર્ણય કરી શકીશું; ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે જાણી શકીશું કે નારી જાતિ એ એકજ જીવન, એકજ આત્મા અને એકજ પેદા કરનારી ચપળ શકિત છે કે જેની પદાર્થ મારફતે થતી પ્રકૃતિઓ ઉપર પ્રગટિકરણના ઘણાક ફેરફારો આધાર રાખે છે. નર જાતિ ખરેખર એક જુદી પડેલી શકિત છે કે જે હંમેશગીને હદવાળા વખ્તમાં બદલી નાખે છે, જીંદગીની પાછળ મોત લાવે છે, ઝળકતી રોશનીને ભયભીત અંધકારમાં ફેરવી નાખે છે, ઉત્પતિને નાશવંત બનાવે છે, અને વૃદ્ધિના કામમાં ખલલ પાડી અપ વૃદ્ધિને જન્મ આપે છે, સર્વજનની માતા (Eternal Motherhood) જાણે કે પોતાથી છુટી પાડી પોતા સાથજ લડાઇ ઉઠાવે છે અને સૃષ્ટિનાં કાર્યનો ઉદ્દેશ એજ છે કે એ જુદા પડેલા પુત્ર (નરજાતિ) ને પોતામાં આમેજ કરી તેનું જીવન શુદ્ધ અને સંપુર્ણ બનાવવું. આ સર્વવ્યાપક શકિત (નારીજાતિ) પદાર્થમાં આમેજ થઈ તેને શુદ્ધ કરે છે, સુધારે છે, સ્વરૂપમાં લાવે છે, તેની સ્થૂળતાને શૂક્ષ્મતામાં ફેરવી નાંખે છે અને મોત, દુઃખ અને નસીબની કંગાળયત ઉપર જીત મેળવવાને સામર્થવાન બનાવે છે.

આ સિદ્ધાંત ઇશ્વરની ચોપડી—જેવી કે કુદરત તરફ નજર કર્યાથી સાબેત થાય છે, કુદરત વિશ્વ બંધારણના વ્યાપક નિયમો ચોકસ દર્શાવે છે. તપાસ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે **નારીજાતિનું** તત્વશ્રેષ્ટ છે, નરજાતિ

તત્વ જુદો પડેલો છે અને સંપૂર્ણ થઇ પાછો આમેજ થવાનો છે, અને નારીજાતિના તત્વ પ્રગટીકરણ વધારવા માટે છે."

મારી દીકરી આ ઉપરથી તું જાણી શકશે કે સ્ત્રીનો દરજ્જો કેવો બળવાન છે અને તેણીને શું કારણસર ઇશ્વરે પેદા કીધી છે. માટે મારી દીકરી તારા આવા દરજ્જાને લાયકની જીંદગી ગુજારજે અને તું એક વફાદાર સદગુણી અને પવિત્ર જીંદગી કેમ ગુજારી શકે તે માટે હવે તને સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ કેવો પવિત્ર હોવો જોઇએ અને બદ સંબંધથી શું શું ખરાબી થાય છે તે ઉપર તારૂં ધ્યાન ખેંચું છું.



પ્રકરણ (૧૦) મું.

સ્ત્રી-મરદ વહેવાર.

"**Sex**--This little word covers half the happiness of mankind, and half the misery too—Sex is a cardinal fact of life and one of the prime movers of progress."

Profs : Geddes & Thomson.

"જાતિ :–આ નાના શબ્દ ઉપર મનુષ્ય જાતનો અરધો સુખ અને દુઃખનો આધાર રહેલો છે. જાતિ એ જીંદગીની અગત્યની બાબદ છે અને આગળ વધવાને માટેનું એક અગત્યનું સાધન છે."

મારી દીકરી હવે એક ઘણી અગત્યની બાબદ ઉપર તારૂં ધ્યાન ખેંચું છું. જે સ્ત્રી અને મરદનો એકેક સાથે કહેવો વહેવાર હોવો જોઇયે તે વિષે છે. આ બાબદ ઘણીજ અગત્યની છે કારણ ઘણીક છોકરીઓએ મરદ સાથેનો નેક વહેવાર નહી રાખવાથી અથવા એ બાબદની કેળવણી ન મળવાથી પોતાના નસીબનું, જીંદગીનું અને આબરૂ ઇજતનું નખોદ વાળ્યું છે. આગળ કરતાં હાલમાં જાતિ-

વહેવાર દીનપરદીન વધતો જાય છે. જુવાન છોકરીઓને નીશાળે જવું પડે છે, ફરવાહરવા જવું પડે, કલાસોમાં જવું પડે છે, ચાકરનફરો સાથે વસવું પડે છે. હાલમાં આવી રીતે છોકરીઓ અને મરદોને એકેકના સંબંધમાં વારંવાર આવું પડે છે. મારી દીકરી તારી સંભાળ મારેથી સર્વે ઠેકાણે રાખી શકાતી નથી. તેથી મારેથી દુર હોય તે વખતે કોઇ ખરાબ મરદોના ફુસલાવ્યાથી આડે મારગે ન જાય તે માટે બુરા મરદોથી કેમ દુર રહેવું, મરદ સાથના બદ-વહેવારથી કેમ દુર રહેવું અને તેઓ ભોળી છોકરીઓને કેમ ફસાવે છે, અને તેઓની આબરૂ ઇજિતની અને પવિત્રાઇનું કેમ નખોદ વાળે છે તે વિષે ઘણીજ અગત્યની સલાહ તને આપું છું તે તારી છાતી ઉપર કોટરી રાખજે. પહેલાં તને મરદ સાથના બદ વહેવાર કહેવા હોય છે તેના દાખલા દલીલો સાથે જણાવું છું અને બદ વહેવારથી નીતીનું અને શરીરનું નખોદ કેમ વળે છે શું દુઃખ દરદો થાય છે તેની સમજણ આપું છું તે ખુબ ધ્યાનથી મનમાં રાખજે.

જાતીની ઉત્પતિનો ભેદ.

આગળ જણાવ્યા મુજબ પહેલાં નર અને નારી જાતી સાથે જોડાયલાં હતાં. પણ પાછળથી બે જાતી છુટી પડી. નર અને નારી જાતિ છુટાં પડવાનું કારણ શું? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે, એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર રોશનીથી આરાસ્ત કરે છે, તેમજ સ્ત્રીને મરદના સામટા કાર્યથીજ આ દુનીયાની બલીહારી, ખુબસુરતી અને જાળવણી ચાલુ રહી છે. આ બે જુદી જાતી પેદા કરવાનો સર્વેથી મોટો ભેદ તો માણસ જાતની વસતીનો વધારો કરવાનો છે. એ સબબથી આ બે જાતી વચ્ચે ઘણુંજ આકર્ષણ કુદરતે પેદા કીધું છે, જે વડે આ બે જાતી ઉમદા સદગુણોથી અંકેકમાં આમેજ થઇ જઇ તેમાંથી બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. બે જાતીના આવાં જોડાણને આપણે લગન કહીયે છીયે, અને આવાં જોડાણથી બે જાતી ભરથાર અને મહેરદાર તરીકે ઓળખાય છે, અને આવી રીતના બે જાતીના જોડાણને **જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર** ગણવો જોઇયે.

આપણે ઉપલી દલીલ વડે જાણ્યું છે કે બે જાતી પેદા કરવાનો કુદરતનો ભેદ એજ છે કે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલે છે અને બાળકોની વૃદ્ધિ થાય. જો બે જાતીઓનો વહેવાર એવો હોય કે જે વડે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલતા હોય તો તે પવિત્ર વહેવાર કહેવાય છે. જો બે જાતી પવિત્ર આકર્ષણથી લગનની પવિત્ર ક્રીયાથી અંકેકમાં આમેજ થઇ બાળક પેદા કરવા સંગત કરે છે તો તે પવિત્ર સંગત કહેવાય છે.

બદવહેવાર.

જો બે જાતી એકેકના સંબંધમાં આવતાં તેઓમાં હવસ અને દુરગુણી લાગણી ઉત્પન્ન થાય તો બદવહેવાર કહેવાય છે. આપણે જાણ્યું તેમ બે જાતીનું જોડાણ અથવા એકેકમાં આમેજ થવાનું કાર્ય કુદરતે ફક્ત બાળકોની વૃદ્ધિ ખાતરજ નીરમાન કીધું છે, માટે જે કોઇ આવું કાર્ય લગનના પવિત્ર ગાંઠ વગર ફક્ત પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરવાજ કરે તો તેને બદ સંગતનો અથવા જનાકારીનો અજીમ ગુનાહ કીધેલો કહેવાય છે.

મારી વાહલી દીકરી આ અજીમ ગુનાહથી દુર રહેવાની દરેક કોશેશ કરજે. સ્ત્રીજાતીનો ઉંચો દરજ્જો આવા નીચ કામથી બગાડતી ના અને તારી પાકદામાન તારા જીવ કરતાં વધુ કીમતી ધારીને સાચવી રાખજે, અને સ્ત્રીઓની પાકદામાન બગાડનારા બુરા મરદથી હમેશાં દુર રહેજે. પારકા મરદને તારા ભાઇસમાન ગણજે અને તેમજ તેઓ સાથે વર્તજે. જ્યાંસુધી પરણે નહી ત્યાંસુધી પવિત્રજ રહેજે. અને તારી આવી પવિત્રાઇ અને પાકદામાન સાચવે તે માટે એ પવિત્રાઇનો બગાડો કેમ થાય છે તે વિષે તને પહેલાં વાકેફ કરૂં છું અને આવી બગડેલી છોકરીઓનું નખોદ કેમ વળે છે તેના દાખલા રજુ કરૂં છું તે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

બદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે.

એ સામી જાતી સાથે મળતાં તેઓમાં બદ લાગણી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તે હવે તપાસયે.

મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને લાગણી વડે જાતીઓમાં બગાડો થાય છે. જો એક છોકરીમાં પોતાની આ ઇંદ્રીઓને કાબુમાં રાખવાનું અને લાગણીને પવિત્ર રાખવાની તરબીયત લીધી ન હશે તો સામી જાતિના શરીરના દેખાવો નજરે પડતાં અથવા સામી જાતીના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડતાં તુરત તેઓની લાગણીમાં બગાડો થાય છે અને આવી રીતે બુરી લાગણીને વશ થાય છે તો તેઓ પોતાનો કાબુ ખોઇ દઇ બદ કરમ કરે છે. આવી રીતે ઘણીક છોકરીઓએ પોતાની પાક દામાન બગાડી છે, પોતાની આબરૂ ઇજતની ધુળધાણી કીધી છે, માબાપોને હીનપસતીમાં નાંખ્યાં છે. કેટલીકો હમેલદાર થઈ છે અને આવા નીચ કામથી થયલાં બાળકોનાં ખુન કીધાં છે, પોલીસમાં કેસો થયા છે, કેટલીકોએ આપઘાત કીધા છે. આવો એક બનાવનો દાખલો આપું છું તે ધ્યાનથી સાંભળજે.

બદવહેવારથી પાયમાલ થયલી છોકરીનો બોધકારક દાખલો.

એક ફસી ગયલી છોકરીનો દયાજનક દાખલો એક કવિ દરશાવે છે જેનો ટુંક સાર નીચે પ્રમાણે રજુ કર-

વામાં આવે છે :-"લ્યો એક ફાંપલો સ્ત્રીના દુ:ખનો તેણીને માબાપના લાડથી ઉધારવામાં આવી હતી, ગામડાંની શાંતિમાં તેણી જીંદગી ગુજારતી હતી. તેણી એવી તો ખુબસુરત, ભોળાં દીલની, સારા સ્વભાવની અને જુવાન હતી કે આપણી આંખથી આપણી મનશકિત શંકામાં રહેતી કે આપણે જે જોઇયે છીયે તે એક માંસ અને લોહીની બનેલી સ્ત્રી છે કે તેણી એક સંપૂર્ણ સ્ત્રીજાતિનું કુદરતી હવાઇ રૂપ છે. પણ તેણીની ખીલતી ખુબસુરતી થોડો વખત રહી, તેણીનું સુખ થોડો વખત રહ્યું. કારણ એક બદમાસે તેણીને જોઇ અને તેને બદખવાસથી નીચલા ફસાવવાના સખુનો તેણીના કાનમાં રેડયા. "તારો ઉપકાર એ મારી જીંદગી અને મારૂં બેહસ્ત છે. તારો ગુસ્સો મારૂં દુ:ખ, અને મારૂ મોત છે." તેણીને આવા લલચાવનારા અને ખુશામત્યા બોલની જાળથી તે ખુબસુરત ફિરેસ્તાના સ્વભાવ ઉપર જીત મેળવી, તેણીને ફસાવી અને આખરે તેણીને છોડી ગયો, કારણ તે એક હૈયે ખરો બદમાસ માણુસ હતો, અને તે એવા નીચ કામ કરતાં પસ્તાતો પણ ન હતો. તેણીના બાપે તરતજ તેણીની પાકદામાન ખોયલી હાલત જોઇ, તેણીને પોતાના ઘરમાંથી કહણુ હૈયું કરી શ્રાપ દઇને કાઢી મુકી અને ઘરમાં પાછી આવવા દીધી નહી. એક ઉંચી ટેકરીપર ટાઢથી થથરતી તેણી ગઇ પણ તેણીનું બચ્ચું ટાઢથી મરણ પામ્યું: તે બચ્ચાંનાં આંખમાંના આંસુ પણ બરફ જેવાં, બંધાઇ ગયાં હતાં અને તેઓની ઉપર સુરજનાં કીરણ પડવાથી ચમકતાં

હતાં. તે લાચાર બાળકના હાથેા ઠંડાગાર થયલા ઘાસપર પડેલા હતા, પણ પેલી દુઃખના દરિયામાં ગરકાવ થયલી માતા ગાંડી થઇ ગઇ અને પેાતાના બચ્ચાંને પેાતાની દરકાર કર્યા વગર ત્યાં મુકયું. વસંત રૂતુમાં તેણી થેાડાં ઘાસનાં તણખલાં એકઠાં કરતી અને જ્યારે કેાઇ તેનું કારણ પુછતાં ત્યારે તેણી હસતી અને કહેતી "ઘાસ તેા મારી બહેનેા છે, જ્યારે હું મરી જઇશ ત્યારે મારી ઘેારની પાસબાની એ ઘાસ કરશે." તેણી પેાતાના ફસાવનાર અથવા પેાતાના બાપ, મા, બચ્ચાં, બહેસ્ત, દેાઝખ અને ખેાદા કેાઇને વિષે કાંઇ બેાલતી હતી નહિ. એકાંત જગામાં ચાલતી હતી અને પેલાં સુકકાં ઘાસ સાથે વાત કરતી. જ્યાંસુધી તવાઇ ગઇ ત્યાંસુધી એમ કીધું. તેણી પેાતાનાં દુઃખ સિવાય બીજું દુનિયામાં કાંઇ જેાતી હતી નહિ. અને તેણીની જુવાની તેા જાણે છાયા જેવી થઇ ગઇ અને અફસેાસ! આજ હાલતમાં તે બાપડી મરણ પામી!"

મારી દીકરી આ દાખલા ઉપરથી બેાધ લેજે. પરણ્યા અગાઉ પારકા મરદ સાથે કદી પણ આવેા બદવહેવાર રાખતી ના. ઘણાક કેારગાએાએ આવી ફિરેસ્તા જેવી છેાકરીએાને ફુસલાવીને બગાડી છે, અને તેએાની આબરૂઇજત અને નસીબનું નખેાદ વાળ્યું છે. યાદ રાખજે કે આવા દાખલાએામાં સ્ત્રીએાનુંજ નખેાદ વળે છે, મરદને કાંઇ ખમવું પડતું નથી તે તેા છેાકરીએાને બગાડીને ત્યાંથી નાસી જાય છે. તેને ખુદા શીવાય બીજું

કોઇ શીક્ષા કરી શકતું નથી. યાદ રાખજે કે ઘણીક વખતે ફક્ત એકજ વખત એક છોકરી કોઇ મરદ સાથે સંગત કરે છે તો તેને મહીના રહે છે, અને જ્યારે તેણીનું પેટ મોટું થાય છે ત્યારે લેાકોમાં તેણીની ફજેતી થાય છે. માટે આવા જુવાનોથી ચેતજે, લોભાઇ જતીના, તેઓના એશકી દેખાવથી, ખુબસુરતીથી, મીઠા મીઠા ફુસલાવવાના શબ્દોથી લોભાઇ જતીના. પણ આવા બદમાશો જ્યારે પણ તારા શરીર સાથે અથવા તારી લાગણી સાથે છુટ લેવાની માગણી કરે તો તેઓને ધીકકારી કાઢજે અને તેઓથી દુર રહેજે. અને તારા બાપ ભાઇઓને જણાવી દેજે કે તેઓ તેને બરાબર ઠેકાણે લાવી મુકશે.

નીશાળો આગળ પણ આવા કારગાઓ ફર્યા કરે છે. તેઓ કેટલીક વખત ખરાબ છોકરીઓને નીશાળે અથવા કલાસોમાં શીખવા મોકલે છે અને તેવી ખરાબ છોકરીઓ વડે બીજી સારી છોકરીઓને ફુસલાવે છે, અને બપોરના રજાની વખતે અથવા સાંજે છોકરીઓને ફસાવવા લઇ જાય છે. માટે બનતા સુધી કોઇ પારકી છોકરી સાથે અથવા છોકરા સાથે નીશાળ છોડી કોઇ અનજાણાને ઘરે જતીના. તેઓ ગમે તેવા કાલાવાલા કરે તોબી જતીના. કેટલીક ખરાબ થયલી છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓ તુને લલચાવી પોતાને ઘરે બોલાવશે અને તુને ત્યાં એકલી હોવાથી તેઓ ફુસલાવી તુને જોરજુલમથી બીજા ત્યાં રાખેલા કારગાઓ વડે બગડાવશે. માટે કોઇબી અન્જાણી છોકરીઓ

અને સ્ત્રીઓને ઘર જતીના, કોઇ પારકા જુવાન સાથે પણ ફરવા જતીના પણ નીશાળેથી પાધરી ઘરે આવજે.

બદ વહેવાર

ગર્ભનો અટકાવ કરીને.

વળી એક બીજી બડી હાલમાં કેટલાક જુવાનોમાં ચાલુ થઇ છે જેથી પણ તુને બચાવા માટે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

આપણે જાણ્યું તેમ સ્ત્રી અને મરદ એ બે જાતિ બનાવવાનું મુખ્ય કારણ બાળકને પેદા કરવાનું છે અને તે માટે સ્ત્રી અને મરદના લગન થાય છે. પણ કેટલાક જુવાનો આ કુદરતના કાયદાને માન આપતા નથી અને બાળક પેદા કરવા ખાતર એકેકની સંગત કરતા નથી. પણ પરણ્યા વગર પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવા કરે છે. અને એકેકની આવી હવસી સંગત કરે છે અને બાળકનો અટકાવ કરે છે. આ બદી ઘણી જબુન છે અને કુદરત આવી બદી કરનારને કેમ શીક્ષા કરે છે તેનું હાલની તબીબી વીદ્યાની શોધખોળ વડે તને સમજણ આપું છું. જ્યારે એક મરદ અને ઓરત એકેકની સંગત કરે છે ત્યારે તેઓના જનન અવયવમાંથી પદાર્થ નીકળે છે. આ વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ખુલે છે જેમાં મરદનું વીર્ય અથવા

બીજનું એક ટીપું દાખલ થાય છે અને પાછું ગર્ભસ્થાનનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. એ વખતે સ્ત્રીનું બીજ પણ ગર્ભાશયમાંથી નીકળે છે અને મરદના વીર્ય સાથે ગર્ભસ્થાનમાં આમેજ થઇ જાય છે ત્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે. આવી રીતે મનુષ્યનું બીજ આવી સંગતથી ઉત્પન્ન થાય છે એ બીજ પહેલા ઘણુંજ નાનું $\frac{1}{200}$ ઇન્ચ જેટલું બારીક હોય છે જે વધીને બાળક થાય છે. કેટલીક વખતે આવી સંગતમાં સ્ત્રીને મરદનો પદાર્થ ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થતો નથી તેથી ગર્ભ રહેતો નથી.

હાલમાં કેટલાક અનિતીમાન જુવાનીયાઓ પરણ્યા વગર બદવહેવાર અકેક સાથે રાખે છે, અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહી તેથી આવી બદસંગતની વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનના મોંહ નજીક રબર અથવા બીજી ચીજ મુકે છે અથવા મરદો પોતાની ઈંદ્રીઓ ઉપર કોઠરી પહેરે છે કે જેથી મરદનો પદાર્થ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય નહી અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહી. આ રીતની સંગત ઘણી નુકશાન કરનારી છે. પહેલાં તો સ્ત્રી અને મરદનો જીવન રક્ષક પદાર્થ બરબાદ કરવામાં આવે છે. બીજું આ રીતે સંગત કરવાથી આ જીવનરક્ષક પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી સઘળો બહાર નિકળતો નથી પણ થોડોક ભાગ બન્નેના અવયવમાંથી બહાર નિકળતો રહી જાય છે અને તેઓના શરીર અંદર રહી કોહવા માંડે છે, માટે એ સંગત અકુદરતી કહેવાય, સંપુર્ણ કહેવાય નહી.

જ્યારે સ્ત્રી અથવા મરદ તેઓના પેદા કરવાના અવયવની વચમાં રબર અથવા બીજી વસ્તુઓનો પરદો કરી અટકાવ કરતાં નથી ત્યારે સ્ત્રી અને મરદના અવયવ ખુલાસાથી એકેકના સંબંધમાં આવી, આ પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી જોઇયે તેટલા પ્રમાણમાં બહાર નીકળે છે અને એકેકના પદાર્થ એકેકનાં જનન અવયવને લાગવાથી એકેકના જુસ્સાની ગરમીને ઠંડી પાડે છે. આ સંગત સંપુર્ણ સંગત કહેવાય છે. જ્યારે બાળકનો અટકાવ કરનારી સંગતમાં રબર અને બીજી ચીજનો ઉપયોગ કરવાથી મરદનો જનન અવયવ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનના સંબંધમાં બરાબર નહિ આવવાથી તેઓનો પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી બહાર નથી નિકળતો તેથી એ પદાર્થનો જે ભાગ અંદર અવયવમાં ખેંચાઇ રહે છે, અને તે ખેંચાઇ રહેલો પદાર્થ મુરદાલ અને ખરાબ થઇ લોહીમાં ફરે છે ત્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે અને હવસ વધારે ઉસ્કેરાય છે. વળી બન્નેને આવી સંગતથી પુરતો સંતોષ પણ મળતો નથી. આ રીતે જે પદાર્થ શરીરમાં ખેંચાઇ રહે છે તે મુરદાલ અને કોયલો બની લોહીમાં ફરહર કરે છે જે પ્રમાણે દુધમાં ખટાશ નાખવાથી દુધ ફાટીને ગાંગડાવાળું થાય છે તેજ પ્રમાણે આ મુરદાલ પદાર્થ લોહીમાં દાખલ થઇ લોહીને ખડબચરૂં બનાવે છે. જે લોહીની ઉપર શરીરની તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર રહે છે તેજ લોહી આ રીતે બગડે છે ત્યારે આખાં શરીરમાં બગાડો થાય છે. આ ઝેરી લોહી છેવટે કમરના કાંથાને અને ભેજાંને ઇજા કરે છે. ઘણીક વખતે

આવાં માણસોને લકવો (Paralysis) થાય છે. કેટલાકોને રૂમેટીઝમ, પથરી, ગુરડાંના દરદો, અને કલેજાના દરદો થાય છે અથવા કેનસર થાય છે. કેટલાકોને માથાનો દુખારો અને અંધાપો થાય છે. આવી અપૂર્ણ સંગતથી સ્ત્રીને પણ હરકત થાય છે.

જે જુવાન છોકરીઓ પરણ્યા વગર મરદની સંગત કરે છે અને હમેલનો અટકાવ કરવા ગર્ભસ્થાનના મોંહ ઉપર રબર વગેરે મુકે છે કે જેથી ગર્ભસ્થાનનો ભાગ જે ગરમ થાય છે તેની ઉપર મરદનો પદાર્થ પડતો નથી તેથી સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાંથી તેણીનો પદાર્થ સઘળો ખુલાસાથી બહાર નીકળતો નથી પણ થોડો અંદર ખેંચાઇ રહે છે અને એ પદાર્થ મુરદાલ બની કોહીને લોહીમાં ફરહર કરે છે, કલેજું આ ઝેહરી પદાર્થમાંનું ઝેહેર ચુસી લે છે અને આ મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ હોજરીને બહાર કાઢવો પડે છે જેથી હોજરીની બીમારી ચાલુ થાય છે, અને પાચન શકિતનો બગાડો થાય છે. સ્ત્રીના શરીરમાં આ મરણ પામેલાં લોહીનાં અણુ ભરપુર થઇ જાય છે ત્યારે જીવનશકિત આ મુરદાલ ચીજને બહાર કાઢી નાખવાની કોશેશ કરે છે. ત્યારે આ મરણ પામેલા ઝેરી અણુ આ સ્ત્રીની છાતી (થાન) માંની ખાંચા ખાંચાવાળી જગ્યામાં ભરાઈ જાય છે, કારણ સ્ત્રીના થાનનો અંદરનો ભાગ ખાંચાખાંચાવાળો હોય છે. આ મરણ પામેલા ઝેહેરી પદાર્થ થાનમાં એકઠો થાય છે તેઓ ઘણા કઠણ માલમ પડે છે. આ મુરદાળ પદાર્થ મોટા જથ્થામાં

ત્યાં એકઠો થાય છે. સ્ત્રીને હવે દુખારો થવા માંડે છે. તબીબીને બોલાવવામાં આવે છે જે જણાવે છે કે થાનમાં નાસુર (કેનસર) થયું છે અને પછી તે થાન કાપી નાખવું પડે છે. તબીબો આવી રીતે નાસુર કેમ થાય છે તે જણાવી શકતા નથી અને જંતુઓથી થાય છે એમ જણાવે છે. પણ ડોકટર મેલવીલકીહ એમ. ડી. ના મત મુજબ નાસુર (કેનસર) થવાનું એક કારણ આ પ્રકારની હલકી જીંદગી છે. જ્યારે હવસ ઉશકેરાય છે અને તેને કાબુમાં રાખવામાં આવતો નથી તો પછી આ દરદના ભોગ થવું પડે છે. મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થાય છે અને તે બહાર નિકળવાની કોશેશ કરે છે. આ ઝેરી પદાર્થ જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું નાસુર (કેનસર) થાય છે પણ જ્યારે આ પદાર્થ થાનના ભાગમાં એકઠો થાય છે ત્યારે થાનનું નાસુર થાય છે. નાસુર તો લોહીના ઝેરી પદાર્થ-માંથી થાય છે. જો સ્વચ્છ ખોરાક અને સદગુણી જીંદગી ગુજારવામાં આવે તો કેનસર કદી થાય નહી, એજ પ્રમાણે આવી અકુદરતી સંગતથી ગર્ભસ્થાનની વસુરી, ગુરડાના દરદો, રૂમેટીઝમ વગેરે દરદો પણ થાય છે.

વળી ઘણાક જુવાનો હાલમાં ખરાબ ધંધો કરનારી વેશીયા સ્ત્રીને ત્યાં રાતના ભટકે છે. આવો ધંધો કરનારી વેશીયા સ્ત્રી ઘણીકને પરમો અથવા અજારનો ચેપી રોગ કોઇને જાહેરમાં અને કોઇને બાતેનમાં હોય છે, કારણ એમાં પણ કુદરતની ભારે શીક્ષા એઓને થાય છે.

વેશ્યા સ્ત્રી:—વેશ્યા સ્ત્રીનું શરીર ઝેરી અને ચેપી રોગવાળું હોય છે. એમ ધારો કે એક માણસને જબરદસ્તીથી આખો દીવસ આઠથી દસ વખત ખવરાવામાં આવે તો તેની હોજરીની હાલત કેવી થાય! કેટલી ચીજો તેને ખાવા ગમે, કેટલી ચીજો તેને ખાવા ન ગમે તે છતાં ખાવી પડે, ભુખ લાગી ન હોય તે છતાં ખાવી પડે. હોજરી ભરાઇ ગઇ હોય તે છતાં ખાવી પડે, તો આવા માણસને કેટલો કંટાળો લાગે અને સરીરને કેટલું દુઃખ થાય, તેની હોજરીમાં કેટલો બગાડો થાય, અને શરીરમાં ઝેરી પદાર્થ ફરી વળી ઘણાંક દરદો ઉભરી નીકળે છે. આવીજ હાલત અનીતીનો ધંધો કરનારી વેશ્યા સ્ત્રીની હોય છે. પૈસા મેળવવા ખાતર એક અનીતીનો ધંધો કરતી સ્ત્રી એક દીવસમાં ઘણાક બુરા માણસોની હવસી સંગતો કરે છે, જેથી શરીરના જ્ઞાનતંતુ અને અવયવો ચાલુને ચાલુ ઉશકેરાયલી હાલતમાં આવે છે. અવયવમાંથી પદાર્થ ઘણો વહે છે, ગર્ભસ્થાન બગડી જાય છે, જ્ઞાનતંતુ ચાલુ ઉશકેરાયલાં રહેવાથી લોહી ઝેરી થાય છે. ગરમીનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ ઘણુંજ ઝેરી ચેપવાળું અને દુઃખદાયક થઇ પડે છે અને આવી સ્ત્રી ઝેરી અને અપવિત્ર થાય છે. અને આવાં બદકરમની ભારે શીક્ષા ભોગવે છે. આવી સ્ત્રીઓ પોતે દુઃખી થાય છે એટલુંજ નહી, પણ પોતાનો ચેપી રોગ ઘણાક નીરદોશ સંસારમાં ફેલાવે છે અને તેથી ઘણીક બાઇડીઓ અને બાળકો દુઃખી અને એવાં દરદોના ભોગ થાય છે.

આ વેશીયા સ્ત્રીઓને ત્યાં જે જે મરદો જાય છે તેઓ દરેકને આ ચેપી રેાગ કેાઇને થેાડા અને કેાઇને ઘણા પ્રમાણમાં લાગુ પડેલેા હેાય છે, અને આવા બદ જુવાનેાજ મેાટે ભાગે ધણીક સદગુણી છેાકરીઓને બગાડે છે. આવા ચેપી રેાગવાળા જુવાનેા સાથે કેાઇબી છેાકરી એકબી વખતે સંગત કરે છે તેા આ છેાકરીને પણ પરમેા અથવા અજારનું દરદ લાગુ પડે છે, જેથી તે છેાકરીને ઘણાં દુ:ખ દરદેા લાગુ પડે છે અને પરણેલી જીંદગીમાં પણ પેાતે અને પેાતાના બાળકેા અને પેાતાના ભરથારને દુ:ખી દરદી બનાવે છે. તેણીના બાળકેા પણ દુ:ખ દરદેાવાળાં અને શીકળી પેદા પડે છે અને આવું કુટુંબ સંસારી સુખ ભેાગવી શકતું નથી. કેટલાક તબીબેા જણાવે છે કે હાલમાં સેંકડેા છેાકરીઓ આવા બદવહેવારને લીધે ચેપી અજારના દરદેાના ભેાગ થઇ પડી છે.

માટે મારી દીકરી કેાઇબી મરદ સાથે બદવહેવાર રાખતી ના, નહી તેા કુદરતની ભારે શીક્ષા આવી રીતે ખમવી પડશે. પરણ્યા અગાઉ આવેા બદ વહેવાર કેાઇબી મરદ સાથે રાખતી ના અને પરણ્યા પછી હમેશ તારા ભરથારનેજ વફાદાર રહેજે. તારી પાક દામાન અને વફાદારી એજ એક સ્ત્રીના સર્વેથી મેાટેા સદગુણ અને જવાહર છે તે સાચવી રાખવાની હમેશાં કેાશેશ કરજે.

હવે એક સ્ત્રીએ પેાતાની પાકદામાન સાચવવા શું કેાશેશ કરવી જોઇયે તે વિષે આવતા પ્રકરણમાં જે સલાહ આપું છું તે ઉપર ધ્યાન આપજે.

પ્રકરણ (૧૧) મું.

સ્ત્રીની પાકદામાન
એજ
સ્ત્રીનો ખરો શણગાર અને સત્યજીવન છે.

(Sexual Purity.)

So dear to heaven is saintly chastity,
That when a soul is found sincerely so,
A thousand leveried angels lackey her.
Milton.

"મીનોઇ દુનિયામાં સાધુની પવિત્રતા એટલી તો વહાલી છે કે, જ્યારે એવો આત્મા ખરેખરો માલમ પડે છે, ત્યારે હજારો ફરેસ્તાઓ સુંદર પોશાકમાં સજ થઇ તેની ખીદમતમાં હાજર રહે છે."—મીલટન

"Chastity, the lily of virtues, makes men almost equal to angels. Nothing is beautiful but what is pure, and the purity of men is Chastity."

St. Francis Sales.

"પવિત્રતા, એ સર્વે સદગુણોની લીલી (ફુલ) છે, અને માણસને લગભગ ફિરેસ્તા જેવાં બનાવે છે. પવિત્રતા સિવાય બીજું કાંઇ પણ સુંદર નથી અને માણસની અશોઇ એજ પવિત્રતા છે.

"The chaste heart is like the mother pearl, that can receive no drop of water but such as comes from heaven; for it can accept of no pleasure but that of marriage, which is ordained from heaven........"

"જે પ્રમાણે મોતીની છીપ (જે સમુદ્રના પાણીમાં રહે છે તે છતાં તે પાણી અંદર લેતું નથી) પણ ફક્ત આકાશમાંથી પડતું પાણીનું ટીપું અંદર લે છે, તેજ પ્રમાણે પવિત્ર હૈડું લગનની મોજ જે કુદરત તરફથી નિર્માણ થઇ છે તે સિવાય બહારની મોજ ભોગવતું નથી."

"One of the most important aims of humanity is the education of chaste women"—Leo Tolstoy,

"માણુસ જાતની સર્વેથી મોટી નેમ એ સ્રીને પતિવ્રતાનું શીક્ષણ આપવાનું છે."

મારી દીકરી મારી જીંદગીની મોટી નેમ તને એક પાકદામન અને પતિવ્રતા સ્રી બનાવાની છે કારણ એજ એક સ્રીનો ખરો શણગાર છે અને સત્યજીવન છે.

હિંદી સ્ત્રીઓ શરીરનો શણગાર કપડાં અને જવેરાતથી કરે છે તેમાં મોટો ભેદ સમાયલો છે. અસલના પુરાણા કાળમાં દેવદાસીઓ પોતાનું સર્વસ્વ પોતાના દેવને અરપણ કરતી હતી, કોઇ મરદ સાથે પરણતી હતી નહી, અથવા બદવહેવાર રાખતી હતી નહી, પણ પોતાના દેવની ભકિતમાં વખત ગુજારતી હતી. તેઓ વારંવાર સુંદર શણગાર કરી મોટી મોટી સભાઓમાં ગાયણ ગાતી અને નાચતી હતી. તેઓ પોતાના શણગારમાં, ગાયનમાં અને નાચમાં પવિત્રતાના ઉમદા શીક્ષણો મરદોને આપતી હતી. તેઓનો શણગાર ગાયન અને નાચથી મરદો ઉપર એવી તો પવિત્ર અસર થતી કે તેઓ સ્ત્રીજાતિ તરફ બદહવસી વિચાર કરતા ન હતા પણ તેઓને દેવતાઇ માની તેઓ તરફ ભકિતભાવ દેખાડતાં આવી દેવદાસીઓથી શીખતા હતા. તેઓ શણગારમાં આંખને આજતા હતાં જે દેખાડતાં કે રાતદીવસની દેવની ભકિતથી તેઓને એવું અંજન મળ્યું છે કે તે આંખો જે મરદો ઉપર પડતી તેઓમાં ભકિતભાવ ઉત્પન્ન થતો હતો અને તેના તેજથી હવસ બળી જતો હતો. કાનમાં એરીંગો પહેરતી જેથી એવું જણાવતી કે કાનની અંદર ઇશ્વરના પવિત્રતાના શીક્ષણો હમેશાં તેઓને સંભળાતાં હતાં, અને તેની યાદ ચાલુ રાખવાના ચિન્હ તરીકે એરીંગ પહેરતાં હતાં. નાકની અંદર નંખી પહેરતાં જે એવું દેખાડતા કે જે સ્ત્રી પાકદામાન સાચવી છે તેણીનુંજ નાક શણગારેલું છે, અને નાક વગર સ્ત્રી બદસુરત દેખાય છે તેજ પ્રમાણે

પાકદામાન ખોયલી સ્ત્રી રદબાટલ થાય છે. ગળાંની અંદર સોનાની સાંકળી અથવા કંઠમાળા પહેરતી તે એવા ચિન્હ તરીકે કે તેણી ધર્મની સાંકળથી જીંદગીની સાંકળને એકત્ર કરતી હતી, યાને જીંદગી સુધી ધર્મને પળવાર પણ તજી દેતી ન હતી. હાથમાં બાંગડી પહેરતી તે ઇશ્વરના નામથી ધર્મદાન નાચાર બેચારને કરવા માટે, અને પગમાં ઝાંઝર બાંધી છુમ છુમ ચાલતી કે તેણીના પગઠીયાના અવાજથીજ મરદોના મનમાંથી દુરંગુણી વિચાર દુર થતા હતા. જેમ છુમ છુમ અવાજથી જનજાનવર સાંપ નાસી જાય છે તેજ પ્રમાણે આવા અવાજથી ખાસ કરી નાચતી વખતે મરદોના મનમાંથી બુરા વિચારો નાશી જતા હતા, અને સુંદર પોશાકથી શરીરને શણગારતી તે એવા ચિન્હ તરીકે કે એક પવિત્ર સ્ત્રીનું પાક જીંદગીથી શરીર એવું તો તંદરોસ્ત બને છે કે તે ખુબસુરત દેખાય છે અને પવિત્રતાનો પમરાત તેણીના શરીરમાંથી નીકળી ચોતરફ ફેલાય છે. આ દેવદાસીઓના ભક્તિભાવ અને ઉમદા શીક્ષણોના ગાયનો અને નાચથી મરદો ભક્તિમાં લીન થઈ જતા અને સ્ત્રીઓને દેવતાઇરૂપ માની નમન કરતા હતા.

મારી દીકરી તું આ દેવદાસી માફક તારી પવિત્રતાથી મરદોને પાક બનાવતી અને સ્ત્રીઓ તરફ ભક્તિભાવ ધરાવતા તેઓને બનાવતી જોવાને માટે મારી આ જીંદગી તુંને અરપણ કરવા ઇચ્છું છું.

તું જ્યારે પણ તારા શરીરનો શણગાર કરે ત્યારે એ શણગારનો ભેદ જે મે તને જણાવ્યો છે તે ઉપર હમેશાં ધ્યાન પુગાડજે. તારી પવિત્ર જીંદગીથી તારા ચહેરાનું નુર; તંદરોસ્ત શરીરની સોભા, અને એવા પાક શરીરમાંથી નીકળતો પમરાત એવો નીકળશે કે સાદા પોશાકમાં પણ તું એવી સુંદર દેખાશે કે આવા બહારના શણગારની કાંઇ જરૂર પડશે નહી.

દરીયામાં મોતી કેમ પાકે છે? આકાશ ઉપરથી પડતાં સ્વચ્છ દવનાં ટીપાં પોતા અંદર લેવાજ મોતીની છીપ પોતાનું મોંહ ઉંઘાડે છે. અને જેવાં આ દવનાં ટીપાં અંદર દાખલ થાય છે કે છીપ પોતાનું મોહ બંધ કરે છે. આ ટીપાં આ છીપમાં રહી તેનું તેજ મેળવે છે અને તેના મોતી બને છે, એજ પ્રમાણે એક પતિવ્રતા સ્ત્રી આકાશ ઉપરથી નીરમાણ થયલા પોતાના ખાવીંદ સિવાય બીજા કોઇ પણ પારકા મરદનું બીજ પોતાના ગર્ભસ્થાનમાં રાખતી નથી.

પવિત્રતા સાચવવાના નિયમો.

એક સ્ત્રીએ બે રીતની પવિત્રતા સાચવવાની છે એક તો શરીરની અને બીજી મનની.

પાક દામાન સાચવવા શરીરની પવિત્રતા અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. શરીરને પારકા મરદના હવસથી બગાડવા દેવું નહી એજ ખરી પાકદામાન છે. માટે મારી દીકરી

તારા ખાવીંદ સિવાય કોઇબી બદખવાસના મરદને તારાં શરીર સાથે છુટ લેવા દેતી ના. પણ એવા છુટ લેનાર મરદોથી હમેશાં દુર રહેજે. નહી તો તારી પાકદામાન ખોઈ દેશે યાને હમેશ સુધી એક અપવિત્ર સ્ત્રીનો કલંક તારે માથે રહેશે, જે દાગ ગમે તેવા સાબુથી પણ સાફ થઇ શકશે નહી. માટે શરીરને હમેશાં પવિત્ર રાખવાની હરદમ કોશેશ રાખજે. વળી શરીરના જનંન અવયવને હવસી વિચારોથી સ્વબિગાડથી પણ બગાડતી ના, નહી તો ઘણા દુ:ખદરદના ભોગ થઇ પડશે.

મનની પવિત્રતા.

જે છોકરીઓ મનની પવિત્રતા રાખતી નથી તેથી પણ પોતાની પાકદામાન ખોહી દે છે. માટે મનની પવિત્રતા કેમ બગડે છે અને તેથી પાકદામાન કેમ ખોઇ દેવાય છે તે વિષે સમજણ આપું છું તે ખુબ ધ્યાનમાં રાખજે કે જેથી અપવિત્ર થવાનો સંભવ કદી રહેશે નહી.

આગળ જણાવ્યું તેમ મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે. જ્યારે મરદજાતિના અવયવો નગન હાલતમાં નજરે પડે છે, ખરાબ ચેનચારા નજરે પડે છે અથવા ફુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે છે ત્યારે જો લાગણી ઉપર કાબુ રાખવામાં આવતો નથી તો એક સ્ત્રી બદકરમ કરે છે અને પોતાની પાકદામાન ખોહી દે છે. જો આવા વખતે લાગ-

ણીઓ ઉપર કાબુ રહેતો ન હોય તો તુરત આવા દેખાવો અને મરદોથી દુર થઈ જવું, અને બંદગી કરવી અથવા કોઇ બીજા કામકાજમાં મશગુલ થઈ જવું.

જો આવા બનાવોમાં લાગણી બગડતી હોય તો જાણવું કે આંખ, કાન અને લાગણી ઉપર કાબુ આવ્યો નથી અને એઓને કેળવવાની ખાસ જરૂર છે.

એક છોકરીએ આંખને એવી રીતે કેળવવી જોઇયે કે એક મરદનું શરીર અથવા અવયવ પછી તેઓ નગ્ન હાલતમાં પણ હોય તો તે નજરે પડતાં શરીરમાં બુરી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય નહિ. જો લાગણીનો બગાડો થતો હોય તો દુરથી આવા દેખાવો નજરે પડતા તે હીમતથી જોવા, સરમાઇ જવું નહી. વારંવાર આવા દેખાવો નજરે આવતાં લાગણીઓ ઉપર કાબુ આવશે અને લાગણી બગડતી અટકશે. એક સ્ત્રીને નરસ તરીકે હમેશાં કુટુંબમાં કામ પડે છે. માટે ઘણીક સ્ત્રીઓને મરદ બિમારોની સારવાર કરવાની વખતે હૉસ્પિટલોમાં આવા દેખાવો માટે ખાસ શીક્ષણ આપવામાં આવે છે.

હાલમાં કેટલાક વિદ્વાનો "જાતિ સંબંધી કેળવણી" નીશાળોમાં દાખલ કરવાનો વિચાર કરે છે જ્યાં મરદ અને સ્ત્રીના જનન અવયવોનું ખાસ શીક્ષણ આપવા ધારે છે, જેથી જુવાન્યાઓમાંથી ખોટી શરમ દુર થાય અને એ અવયવોનો બદ ઉપ્યોગ કરતા અટકે અને તેને પવિત્ર રાખવાની કોશેશ કરે.

જો આવી ટક ન મળે તો તબીબી પુસ્તકમાં જનન અવયવો વિષે ખુલાસા કરવામાં આવ્યા છે અને ચીત્રો આપ્યાં છે તે વાંચવા પણ આવા અભ્યાસથી લાગણીઓ અને વિચારો બગડવા દેવા નહી પણ હમેશાં તેઓને અંકુશમાં રાખ્યા કરવા. આવી રીતે આંખ અને લાગણી ઉપર કાબુ આવશે. અને બગડી શકાશે નહી. **કાનને એવી રીતની** કેળવણી આપવી જોઇયે કે મરદો તરફથી ગમે તેવા લલચાવનારા શબ્દો, પછી પ્યારના કાં નહી હોય, તે કાને પડતાં જરા પણ લાગણીને બગડવા દેવી નહી અથવા કાબુ ખોહી દેઇ મરદને વશ થવું નહી. ગમે તેવા મીઠા અને ખરાબ કામ માટે ફુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે તો તેથી લલચાઇ જવું નહી પણ તુરત સાવચેત રહેવું અને જાણવું કે આ શબ્દો તને બદીમાં ફસાવા માટે બદમરદ બોલે છે, તેથી એવા શબ્દોને વશ થઇ બદ કરમ કરવા પ્રસવું નહી પણ એવા શબ્દો તરફ તીરસ્કાર જાહેર કરવો અને તેને ઉલટી શીખામણ આપવી કે હું તારી બેહેન જેવી લાગું અને મને બગાડવી એ તારી બેહેનને બગાડવા બરાબરનો, ગુનાહ તું કરે છે." જેથી આ ફુસલાવનારનું જોર તુટી જશે. અને જો વધુ કંટાળો આપે તો માબાપ અથવા બીજા નેક મરદ અને સ્ત્રીઓને ખુલાસો કરી મદદ લઇ તેને દુર રાખવો.

વિચારો ઉપર એવો કાબુ રાખવો જોઇયે કે સામી જાતી તરફથી જે જે લલચાવનારા દેખાવો નજર આગળ આવે અને તેઓ તરફથી જે જે ફુસલાવનારા

શબ્દો કાને પડે તેથી મનમાં ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થાય નહી, જેવા ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થવા માંડે કે ઝટ કાઢી નાખવા અને મનને યાને વિચારોને કોઇ બીજીજ બાબત ઉપર રોકી દેવું અથવા બંદગી કરવી, અથવા કોઇ સાથ ભલતી બાબદની વાતચીત કરવા મંડી જવું. પણ આવા બદવિચારોને મનમાં મુળ લેવા દેવું નહી કારણ ખરાબ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવામાં આવે છે અને પંપાળવામાં આવે છે તો મન અને શરીરને નુકશાન કરે છે અને બદ કરમ કરાવે છે. જે પ્રમાણે આપણા ઘરમાં કોઇ લુચ્ચો માણસ દાખલ થવા આવે તો તેની પુછપરછ કરી તેને દરવાજા આગળથીજ હાંકી કાઢવામાં આવે છે તો તે ઘરમાં નુકશાની થતી અટકી જાય છે પણ આવા માણસને જો દાખલ કરવામાં આવે છે અને આસરો આપવામાં આવે છે તો તે બદ માણસ તે ઘરમાં ચોરી લુટફાટ અને બદ કરમ કરે છે અને તે ઘરને ઘણું નુકશાન પુગાડે છે, એજ પ્રમાણે બદ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવાથી અને પંપાળવાથી એક માણસના મન અને શરીરને નુકશાન પુગે છે અને તે પાછળથી બદકરમ કરે છે. તેથી મનના દરવાજા આગળ એવી તકેદારી રાખવી કે ખરાબ વિચાર દાખલ થાય નહી અને જો દાખલ થાય તો તુરત ઘણા તીરસકાર સાથે બહાર હંકારી કાઢવા, જેથી બદકરમ કરતાં બચી જઇ શકાશે. બદવિચારો આવતાં બંદગી કરવાથી અને ખુદા પાસે મદદ માંગવાથી પણ આવી બદલાલચો સામે થવાને શકિત

મળશે, માટે એવી મનની બગડેલી હાલત વખતે બંદગી કરવાની હમેશાં કોશેશ કરવી. અથવા તેા અશેા માણુસેા, ભકતોની જીંદગીના હેવાલેા વાંચવા.

ખેારાક :—મન અને શરીરને પવિત્ર રાખવા સાદા ખેારાકની ખાસ જરૂર છે. જો વિચાર બગડતા હેાય, હવસ ઉસકેરાતેા હેાય તેા તીખેા, ખાતેા, મસાલેદાર ખેારાક ખાવેા નહી, ચાહ, કોફી, દારૂ ગેાશનેા ખેારાક લેવેા નહી, પણ દુધ, તરકારીનેા ખેારાક લેવેા, અથવા જરૂર જોગેા અપવાસ પાળવેા.

જો હવસ ઉસકેરાતેા ઘણેા હેાય, ખાનગી અવયવ ઉસકેરાયલી હાલતમાં આવે તે વખતે તે ઉપર ઠંડું પાણી ખુબ રેડવું જેથી હવસ નરમ પડી જશે અને ખાનગી અવયવ શાંત થઇ જશે.

મારી દીકરી આવી કોશેશેાથી તું તારી પાકદામાન સાચવી શકશે. જે પ્રમાણે ગેાલાબનું ફુલ સુંદર લાગે છે કારણુ તેમાં સુંદર પમરાત રહેલેા છે, પણ જો એ પમરાત જતેા રહે છે અને તેમાં ગંધકી થાય છે તેા એજ ગુલાબને સર્વે કેાઇ ધીકારે છે તેજ પ્રમાણે એક સ્ત્રીની સુંદરતા અને પમરાત તેણીની પાકદામાનમાં સમાયલી છે પણ એક બગડેલી સ્ત્રી બદસુરત અને ગંધાતી માલમ પડે છે અને સર્વે તેણીને ધીકકારે છે.

ગમે તેવી ખુબસુરત સ્ત્રી નાક વગર બદસુરત માલમ પડે છે, તેજ પ્રમાણે એક સ્ત્રીનું નાક એજ તેણીની પાકદામાન અને આબરૂઇજત છે અને તે વગર એક ખુબસુરત સ્ત્રી પણ નકતી અને બદસુરત લાગે છે.

મારી દીકરી બદલાલચોથી દુર રહેવા અને ગમે તેવી આફતમાં પણ પાકદામાન સાચવી રાખવા માટે આપણા અશો જરથોસ્ત સાહેબનો દાખલો હમેશાં ગોખી રાખજે. યજશનેના ૧૯) માં હામાં જણાવ્યું છે કે હુરેમને જરથોસ્ત સાહેબને જણાવ્યું કે "ઓ જરથોસ્ત તને સારી દુન્યાનું રાજપાત આપું તું તારી અશોઇ છોડી દે." ત્યારે આપણા જરથોસ્ત સાહેબે જણાવ્યું કે "અગર મારો તન અથવા જાન છુટાં પડે, મારાં હાડકાંના ચુરેચુરા થઇ જાય તોપણ મારી અશોઇ છોડીશ નહી." તેથી મારી દીકરી તારી સામે ગમે તેવી આફતો આવે, બદલાલચો આવે તોપણ તારી પાકદામાનને તજી દેતી ના. તારી પાકદામાનને પૈસાથી અને તારા જીવથી પણ વધારે કીમતી જાણજે, અને સાચવી રાખજે, તોજ તું મીનોઇ સુખ ભોગવી શકશે અને હજારો ફીરેસતાઓ તને આશીશ દેશે અને તારી ખીદમત કરશે.

પ્રકરણ (૧૨) મું.

પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી.

મારી દીકરી જુવાની ખીલતાં જે સર્વેથી અગત્યની બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પ્યારની છે.

થેારોલ્ડ (Thorold) નામનેા વિદ્વાન જણાવે છે કે "સ્ત્રીના મનથી પ્યાર આખી કુદરત છે, પ્યારથીજ તે કુદરત હાલે છે, વધે છે, અને પાકત થાય છે. પ્યારમાંજ તેણીની આખી કારકીરદી સમાયલી છે, પ્યારમાંજ તેણીની દીલની ખુશાલી સમાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની નાજુક ખાનગી વાત છુપાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની સઘળી સલામતી છે; અને પ્યારમાં તેણીનેા ઉંચામાં ઉંચેા મેાભેા સમાયલેા." એક સ્ત્રીની જીંદગીમાં પ્યાર આટલેા બધેા અગત્યનેા ભાગ બજાવે છે તેા એક જુવાન છેાકરીએ એ બાબદમાં ઘણી સાવચેતી રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કારણ ઘણીક છેાકરીઓએ પ્યારના જુસ્સા ઉપર પેાતાનેા કાબુ ખેાઇ દઇ પેાતાની આખી જીંદગીની ધુળધાણી કરી નાખી છે અને પેાતે અને પેાતાનાં કુટુંબને હીનપસ્તીમાં લાવી મુક્યું છે. આંધળા પ્યારથી ઘણી સંભાળ રાખવાની

જરૂર છે. ઘણીક છોકરીઓમાં આંધળો પ્યાર ઉત્પન થાય છે ત્યારે તે આંધળી બની જાય છે. તે કોણુ સાથે પ્યાર કરે છે તેની સંભાળ રાખી શકતી નથી અને કોઇ બદ જુવાનની મોહનીમાં ફસે છે. કોઇ સમજાવે છે તો તેનું માનતી નથી અને આંધળી બની બદ જુવાનની ઝાળમાં ફસે છે અને આખી જીંદગી સુધી દુઃખી થાય છે અને પોતાના નસીબને ઉંધું વાળે છે. માટે પ્યારમાં પડતી વખતે શું સંભાળ રાખવી જોઇયે તે વિષે સલાહ આપું છું તે ખુબ ધ્યાનમાં રાખજે નહી તો આખી જીંદગી સુધી પસ્તાશે.

આપણે આગળ તપાસી ગયા તેમ બે જાતિ વચ્ચે કુદરતે ઘણું આકૃષણ મુકયું છે, કે તેઓ એકેક તરફ ખેંચાઇ, એકેક સાથે લગનના ગાંઠથી જોડાઇ વસ્તીનો વધારો કરે. જેમ જેમ જુવાની ખીલતી જાય છે તેમ તેમ આ બન્ને જાત તરફનું આકૃષણ વધતું જાય છે અને એક જાતિ બીજી જાતિ સાથે જોડાવાની કોશેશ કરે છે. આવી વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. મારી દીકરી જ્યારે પણ કોઇ મરદ તરફ આકૃષણ ઘણું થાય ત્યારે બે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે એક તો તે મરદ બીજાનો ભરથાર ન હોય, કારણુ પારકા મરદ સાથે આવું આકૃષણ અથવા પ્યાર કરવો ગુનાહનું કામ છે. કેટલીક સ્ત્રીઓએ બીજાના ભરથારો સાથે પ્યાર કરી તે મરદની પોતાની બાઇડીને હમેશની દુઃખી કીધી છે અને આવી

રીતે પારકા મરદોને ફસાવી તેઓના સુખી સંસારમાં આફત વરશાવે છે અને લોકોની બાઇડી છોકરાંની હાય લે છે. લોકોના સંસારમાં વઢવાત, મારફાર અને ખુનો થાય છે, માટે મારી દીકરી કોઇના મરદ સાથે કદી પણ પ્યારમાં પડતી ના અને બગાડતી ના નહીતો તેના બાઇડી છોકરાંની હાયથી તું હમેશની દુઃખી થશે. પારકી સ્ત્રીના ધણીઓને તારા ભાઈ તરીકે સ્વિકારજે અને તેજ પ્રમાણે વર્તજે. અને કોઇનો ધણી તારી સાથે પ્યારમાં પડી હવસી છુટ લેવા આવે તો તેને ધીકકારી કાઢજે અને તેને ભાઇ તરીકે વર્તવાની શીખામણ દઇ તેનેથી હમેશાં દુર રહેજે.

હાલના જમાનામાં પ્યારને નામે હવસી લાગણીને ઉત્તેજન આપનારા ઘણાક ફીલસુફો નીકળી પડયા છે, જેઓએ સંસારી પવિત્રાઇનું નખ્ખોદ વાળ્યું છે અને માણસને જાનવરી હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. આ ફીલસુફો એમ જણાવે છે કે ખુદાએ બે જાતી બનાવી છે કે તેઓ એકેક સાથે પ્યાર કરે અને મજાહ કરે. આ ફીલસુફો જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર માનતા નથી, પણ જે પ્રમાણે જાનવરો પોતાનો હવસ કોઇબી સાથે તૃપ્ત કરે છે, તે પ્રમાણે માણુસોએ પણ વર્તવું એવું તેઓની ફીલસુફી ઉપરથી અનુંમાન થાય છે. આવી રીતે પ્યાર કરવાના છુટાપણા (free-love) ની બદી દુર કરવા જાણીતો રશીયાનો ફીલસુફ લીયો ટોલ્સટોય (Leo Tolstoy) લખે છે કે "And in order to avoid them it

is necessary that the view of sexual love should be changed that man and woman should be educated both by parents and by public opinion to look upon falling in love and the sexual affection connected with it, both before and after marriage, not as a poetical, elevated condition as present but as an animal condition degrading to man. And that a violation of the marriage promise of fidelity should be censured by public opinion at least as severely as violation of monitary obligations and commercial frauds, and not extolled as it is now in novels, verses, songs, operas, ete."

સામી જાતી સાથે છુટથી પ્યાર કરવાથી થતી ખરાબી દુર કરવા માબાપો અને જાહેર મત વડે નર અને નારીઓને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઇયે કે સામી જાતી સાથે પ્યારમાં પડવું એ કાંઇ ઉંચ લાગણીનું પેદા થવું નથી, પણ માણસને હવસી બનાવી તેઓને જાનવરી હાલતમાં લાવી મુકે છે. વળી પરણેલાંએ લગનના વચનનો ભંગ કરી બેવફા થઇ પારકાઓ સાથે પ્યાર કરવા જાય તેઓને, ચોરો, વેપારમાં કાવાદાવા કરનારા, પૈસાના

ચાયદાનો ભંગ કરનારની માફક જાહેરમાં સખ્ત ઠપકો આપવો જોઇયે, અને હાલમાં વાર્તામાં, કવીતા, ગીતો, નાટકોમાં તેઓની વાખવાખી કરવામાં આવે છે તે પ્રમાણે થવું ન જોઇયે."

પારકા મરદો સાથે પ્યારમાં પડતાં ઘણીક સ્ત્રીઓ હવસી બની જાતિ સંબંધી પવિત્રાઇનો ભંગ કરે છે, તેમ થવું જોઇયે નહી. જ્યારે આવું બદઆકૃષણ પેદા થાય ત્યાંથી હમેશાં દુર રહેવું જોઇયે, કે પાછળથી માઠાં પરીણામમાંથી બચી શકાય છે.

પ્યાર અને હવસ :—હવે પ્યાર અને હવસ વિષે જાણવાની જરૂર છે.

એક કવી કહે છે કે "Love is a spiritual coupling of two souls." પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઇ જોડાણ છે." ત્યારે ખરો પ્યાર આત્મીક શકિત સાથે સંબંધ રાખે છે, જ્યારે હવસ શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેઓ શરીરી આકૃષણથી સામી જાતી સાથે સંબંધમાં આવે છે તેઓ છેવટે શરીરને બગાડે છે અને હવસી બને છે, માટે પારકા મરદો સાથે કદીપણ શરીરી આકૃષણ ઉત્પન્ન કરવું નહી. નહીતો બડીમાં ફસી જશે અને બફેલીનું કામ કરશે.

હવે પરણવા માટે કોઇ જુવાન સાથે પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કોઇબી

જુવાન જેની ચાલચલણ, તેના માબાપ, તેની તંદરેાસ્તી, તેની સંસાર ચલાવાની શકિત વિષે તને પુરતી માહીતી હેાય નહી, ત્યાં સુધી પ્યારની શકિત ખીલવતી ના. એ વિષે જરથેાસ્તી ધર્મ શું શીખવે છે તે ધ્યાનમાં રાખજે.

રામયસ્તના (ફ. ૪૦) માં જણાવે છે કે " અમેા જુવાન અને ખુબસુરત ધણી મેળવ્યે જે જ્યાંસુધી અમેા જીવ્યે ત્યાંસુધી અમારૂં પેાષણ કરે, જે અમેાને ફરઝંદ જણાવે અને ડહાપણ ભરેલી મીઠ્ઠી જબાનવાળેા હેાય." દરેક છેાકરીની આ બંદગી હેાવી જોઇએ. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીએ નીચલા ગુણેા ધરાવનાર ખાવીંદના ખાહેશમાં રહેવું જોઇયે :

(૧) જુવાન—બુઢ્ઢેા નહી.

(૨) ખુબસુરત—જો ખુબસુરત ન હેાય તેા તંદરેાસ્ત દેખાવવાળેા હેાવેા જોઇયે.

(૩) પેાતાની ઓરત અને ફરઝંદનું પાલનપેાષણ કરી શકે તેવેા. દરેક જુવાન છેાકરીએ એ બાબતેા ધ્યાનમાં રાખવી, તેની કમાઇ ઉપર ખુબ ધ્યાન રાખવું, નહી તેા કદી પણ સુખી જીંદગી ગુજારી શકાય નહી.

(૪) મરદાનગીવાળેા અને તંદરેાસ્ત કે જેથી ફરઝંદની વૃદ્ધિ થાય. તંદરેાસ્ત ભરથાર એ સર્વેથી અગતની બાબદ છે, કારણ જો ભરથાર તંદરેાસ્ત હશે તેાજ સારી રીતે સુખચેન અને પાલન કરી શકશે.

(૫) ડહાપણુવાળો—ઉછાછળો અને કમઅકલી ભરથાર સાથે સુખમાં રહેવું એ કેવળ અશકય છે. શાંત સ્વભાવનો જોઇયે. ઉપલા સદગુણવાળો ભરથાર શોધવા જરથોસ્તી ધર્મ એક સ્ત્રીને સુચવે છે. એવા સદગુણો તમે કોઇ જુવાન્યામાં જુઓ ત્યારેજ તેની ઉપર તમારો પ્યાર બાંધજો નહી તો પાછળથી દુ:ખી થશો.

કોઇબી છોકરાના માબાપની મરજી ન હોય તો કદી પણ ત્યાં પ્યારની શકિતને ખીલવતીના, નહીતો મોટી મારામારી કુટુંબો વચ્ચે ચાલશે, પ્યારમાં અને લગનમાં વીઘનો પડશે, અને તું અને છોકરો મુસીબત અને હીણુ પસ્તીમાં આવશે, અને માબાપો પણ દુ:ખી થશે, માટે આવા કેસોમાં દહાપણ વાપરી આવા નામરજીવાળા કુટુંબના છોકરાથી હમેશાં દુરનીદુર રહેજે. પ્યારને ખીલવા દેતી ના, નહી તો આફતમાં આવી પડશે એમ ખાતરીથી જાણજે. લગનમાં માબાપોની સલાહ અને મરજીની ઘણીજ જરૂર છે. તેઓ પોતાના ઘણા વર્ષના અનુભવથી કાંઇ તપાસ કરી સારીજ સલાહ આપશે, જે ઉપર ધ્યાન પુગાડવાની જરૂર કોશેશ કરજે.

કોઇબી અંજાણો છોકરો જેના લક્ષણુ વિષે તું જાણુતી ન હોય, તેણીની તેમજ તે છોકરાના કુટુંબ વિષે પુરતી માહીતી ન હોય તો તેવા છોકરા સાથે પત્રવહેવાર, અથવા ઘણી મીત્રાચારી રાખતી ના, નહી તો પછી કોઇ ખરાબ છોકરાની ઝાળમાં ફસી પડશે અને હીણુપસ્તી

સાથે લગન કરવાં પડશે. માટે કોઇબી છોકરા સાથે કોઇબી રીતનો વહેવાર રાખે તે અગાઉ ખુબ સાવચેત રહેજે નહી તો ફસી પડશે.

લગનનું વચન :—મારી દીકરી ઉપર જણાવ્યા મુજબની તપાસ કર્યા વગર કોઇબી છોકરાને લગનનું વચન આપતી ના. ગમે તેવા કાલાવાલા કોઇ છોકરો કરે તોપણ લગનનું વચન આપવું નહી, કારણ પાછળથી તને તે છોકરો ખરાબ માલમ પડયો તો તારે વચનથી ફરવું મુશકેલ થઇ પડશે. **અદરાવું** એજ લગનનું વચન છે, માટે અદરાયા અગાઉ કોઇને વચન આપતી ના અને કોઇ સાથે પત્ર વહેવાર પણ કરતી ના. ઘણીક છોકરીઓ માબાપથી છુપું રાખી કોઇ છોકરાને એકદમ વચન આપે છે એમ થવું જોઇયે નહી.

માબાપની અરૂશે કોઇને પણ વચન આપતી ના. માબાપો પુરતી તપાસ કરશે, તારા ભલાંને માટે પુરતી કોશેશ કરશે માટે આવી રીતે કોઇને પણ વચન આપતી ના. જો ઉતાવળમાં કોઇ નાલાયક છોકરાને વચન આપશે તો હમેશની દુઃખી થશે અને તારૂં નસીબ પણ ઉંધું વાળશે. એ વિષે જાણીતો લેખક ડો. જોનસન (Dr. Johnson) શું જણાવે છે તે ઉપર ધ્યાન પહોંચાડ. "મોટું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, પણ જો નાની વયમાં ભારે ઇચ્છા, દરિયાફ્ત, ભવિષને વિષે વિચાર આચાર, સદગુણો, રીતભાત અને નીતીના મળતા

વડાપણાં વગર લગ્નને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા સિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી કોઇક સંજોગે સાથે મળે, અથવા તો કાંઇ દગાઇથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે, તેઓ એક બીજાં તરફ નજર ફેંકે, એક બીજાં તરફ તેઓ જો ચાહ બતાવે અને ધારે જઇ એક એકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઇ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી ચીજો ન હોવાથી તેઓ જ્યારે જુદાં પડે ત્યારે બેચન લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે જેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઇને આંધળાપણું છુપાવેલું ત્યારપછીજ માલમ પડે છે. તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ઘાટકી છે એમ વિચારે છે.”

માટે આ લગનની બાબતમાં કદી પણ ઉતાવળી પડતી ના.

અદરાયા પછી પણ ઘણી સંભાળની જરૂર છે. અદરાયા પછી એકલાં સાથે ફરવા જવું અથવા એક બીજા સાથે શરીરની છુટ લેવી નહી, કારણ ઘણેક ઠેકાણે ઉતાવળમાં અદરાવ્યા પછી છોકરા છોકરી ખરાબ માલમ પડે છે તો કેટલાકો કારજ તોડી નાખે છે. જો કે એમ થવું વાજબી કહેવાય નહી. લગનનું વચન આપવા અગાઉ સર્વે તપાસ થવી જોઇયે. પછીજ અદરાવું જોઇયે. તેથીજ

અટકાયા પછી પણ સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કોઇ રીતની શરીર સાથે છુટ લેવી જોઇયે નહી.

મારી દીકરી એક બીજી સાવચેતી એ રાખવાની છે કે જે ઘણાક જુવાન્યાઓ વેસ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જાય છે, અને ચેપી દરદોવાળા હોય છે, માટે છોકરાની તપાસ કરવી જોઇયે કે તે વેસ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જાય છે કે રાતના ભટકે છે કે. આવા છોકરાઓ ચેપી રોગ ધરાવે છે.

ફોરનીયર (Fournier) નામનો તબીબ જણાવે છે કે " In a total of 572 syphilitic women, who have come to me in my private practice, I find not less than 81 who have contracted syphilis from their husbands in the early days of marriage. " મારી તબીબી સારવાર હેઠળ ગરમીના ચેપી રોગવાળી સ્ત્રીઓના ૫૭૨ કેસોમાં ૮૧ સ્ત્રીઓએ પોતાના ભરથાર તરફથી આ ચેપી રોગ મેળવ્યો હતો."

ડાકટર ઓલબટ (Dr. Allbutt) એક દાખલો આ પ્રમાણે આપે છે. " એક કલાર્ક આવો ચેપી રોગવાળો હતો અને પરણ્યો તેની થોડો વખત અગાઉ દવા લીધી અને એમ ધાર્યું કે તેનો આ બુરો રોગ સાજો થયો છે. તેને પરણ્યાને થોડો વખત થયો નહીને આ રોગ પાછો ઉભરી નીકળયો: પોતાની બાઇડીની સંગતમાં

આવ્યાથી તેણીને આ ચેપી રેાગ લાગુ પડયેા, એ પછી થેાડા વખતમાં આ આજારના રેાગથી ભેજાંના દરદની બીમારી લાગુ પડી અને મરણ પામ્યેા. તેના મરણ પછી થેાડા વખતમાં તેની બાઇડીએ આવા ચેપી રેાગવાળા બાળકને જન્મ આપ્યેા, ત્યાર પછી તેણીને ઘણેાજ સખત આજાર લાગુ પડયેા, ચામડીનું દરદ, માથાનેા દુખાવેા, નજળેા, પાઠાં અને તેના આખાં શરીર ઉપર ગુમડાના ડાગ પડયા, તેણીની તંદરેાસ્તી બગડી ગઇ, માંસ તવાતું ગયું, શકતી જતી રહી, ખેારાક ઘણેા થેાડેા લેવાતેા, ઝાડાનેા મરઝ લાગુ પડયેા, છેલ્લે ફેફસાં તુટવા માંડયા અને પછી મરણ પામી, અને તેણીના બાળકને ધર્મ-ખાનાને સેાંપવામાં આવ્યું."

માટે મારી દીકરી, વેશ્યા સ્ત્રીઓને ત્યાં જતા રખડતા છેાકરાઓથી હમેશાં દુર રહેજે, તેઓ સાથે પરણતી ના.

મારી દીકરી જયાંસુધી કેાઇના છેાકરાના માબાપની ખુશી હેાય નહી અને તે સંસાર ચલાવવાને પુરતી જોગવાઇ ધરાવતેા હેાય નહી, જયાંસુધી તું કેાઇ છેાકરાના સદગુણેા પુરતી રીતે જાણતી હેાય નહી, ત્યાંસુધી કદી પણ કેાઇ છેાકરા સાથે પ્યારમાં પડતી ના, પરણવા વિષે પત્ર વહેવાર કરતી ના, પરણવા વિષેની વાત કરતી ના, અથવા કેાઇ રીતનેા વહેવાર રાખતી ના અને વચન તેા કદી પણ આપતી ના નહી તેા ફસી જશે. ખુબ સાવચેત રહેજે.

પ્રકરણ (૧૩) મું

લગનની ફીલસુફી.

"Marriage is a lawful conjunction of one man and one woman, that they two may be one flesh, or, as it were incarnated one to another."—Stock

જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ.

એક સ્ત્રીની જીંદગીનો એક ઘણોજ અગત્યનો બનાવ તે લગન છે. દરેક માણસને સંસાર ચલાવવાને સામી જાતિનો એક સાથી શોધી કાઢવાની જરૂર પડે છે. આ સાથી કેવા પ્રકારનો છે અને તેની પસંદગી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તેની ઉપર તેના સંસારના સુખ અથવા દુઃખનો પાયો નખાય છે.

લગન કરવા પછી યાને કપાળે લગનનો ટીલો ચોંટયા પછી, પોતાના પસંદ કીધેલા સાથીને તજી શકતા નથી, તેથી સાથી પસંદ કરવા માટે ઘણી દુરંઅંદેશી અને ડહાપણની જરૂર છે. નહીતો પાછળથી આખી જીંદગી દુઃખમાં કાઢવી પડશે.

લગન અને કુદરતનો કાયદો.

તમામ કુદરતની જીવવાળી ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી કરી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહી. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાળી ચીજોથી ભરપુર થઇ ગઇ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વીભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ ઝાડપાન પોતાના બીયાંમાંથી પોતાના જેવાં બીજાં ઝાડપાન પેદા કરે છે, માછલી પોતાના ગર્ભમાંથી બીજી સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેરૂં પોતાના ઈંડાંમાંથી બીજા પંખેરા પેદા કરે છે અને જાનવરો પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે. માણસ અને જાનવરની પેદા કરવાની શકિતમાં અત્યંત ફેર છે, કારણ માણસને મન શક્તિને વિચાર કરવાની શક્તિ હોવાથી તે પ્યાર અને નીતીના કાનુનથી પોતાનો વંશવેલો વધારે છે. લગન એ મરદ અને ઓરતનું પ્રેમ અને નીતીના કાયદા વડેનું એક જોડાણ છે.

ખરો પ્યાર એ ખોદાઇ આકર્ષણ છે.

કુદરતે બે જાતી પેદા કીધી છે તેનું એક મુખ્ય કારણ ખોદાઇ શક્તિનો માનવીને ખ્યાલ આપવાનો છે. એક કવીના કહેવા પ્રમાણે "પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઇ જોડાણ છે." ખુદા સર્વેવ્યાપક છે તેથી તે

મરદમાં પણ છે અને ઓરતમાં પણ છે, તેઓના આત્મામાં તે છુપાઇ બેઠો છે, અને એકેક તરફ આકર્ષણ કરે છે. જે સ્ત્રી પોતાના પતિને વફાદાર રહે છે, અને ખરા પ્યારથી તેની સેવા કરે છે તો ખુદાના દરશન તેના ભરથારમાંથીજ થાય છે. આવી સ્ત્રી જ્યારે પોતાના ભરથાર આગળ બેસે છે ત્યારે તેના પતીની અંદરથી ખુદાઈ શકિત અને ખુદાઇ આનંદ પ્રગટી નીકળે છે, તેની ચળકતી આંખની અંદરથી ખુદાઇ કીરણો નીહાળે છે, તેના ચહેરાની ઉપરથી ખુદાઇ નુર નજર આગળ આવે છે. તેના માયાળુ આભારના પ્રેમાળ શબ્દો ખુદાઇ સાથની વાતચીતનો તેને ભાસ આવે છે. જેથી તેણી આ દુન્યામાંજ બેહેસ્તનો આનંદ મેળવી શકશે. કદી પણ તારા ભરથાર સાથે ખરાબ વર્તણુક ચલાવતી ના અને બીવફા થતી ના એજ મારી છેલ્લી સલાહ છે. મારી એક મુખ્ય નેમ તને એક પ્રેમાળ અને પતિવૃતા વફાદાર મહેરદાર તરીકે દરેક આફત અને લોભલાલચમાં, નીવડેલી જોવાની છે, અને તે માટે થોડા વિદ્વાનોના મતો અને દાખલા રજુ કરૂં છું ટુલર (Tuller) જણાવે છે કે "પરણીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ઠગોના, ખોદા આપે તેનાં કરતાં જાસ્તી સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેલવી શકે તેના કરતાં વધુ ના માંગો. લગ્ન કાંઇ ઓળીમપસની ટોંચની કાની તદન ખુલી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો;

અને જ્યારે તોફાન મટી જશે, ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરોસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો મળશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે બુલબુલ વસંત રૂતુમાં થોડોજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઇંડાં પર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મૂગું થઇ જાય છે. જાણે કે તેની ખુશમીઝાજી નાનાં બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઇ ગઇ હોય તેમ, તોપણ જે કાંઇ પરણવામાં હરકતો નડે છે તેનો બદલો જેઓ ડહાપણથી પોતાનો સાથી ચુંટી કાઢે છે તેઓને ઇશ્વર પુરતો આશાનીથી વાળી આપે છે."

માટે મારી દીકરી સંસારની ફરજ બજાવવા જે વેદના પડે તે ખુશમીજાજ સાથે સહન કરજે.

એક મહેારદારના સદ્દગુણ:—જેરેમી ટેલર (Jeremy Taylor) જણાવે છે કે "એક નેક મહેારદાર એક માણસને ઇશ્વરની છેલ્લી અને ઉત્તમ બક્ષેશ છે, તે મરદનો ફિરેસ્તો અને નહિ ગણાઇ શકાય તેવા સદગુણો ધરાવનાર પ્રધાન છે, તેના સદગુણોનું તે એક ગહવેર છે, તેના ગહવેરનો તે એક દાબડો છે, તેનો અવાજ ગાયન જેવો મધુર છે, તેનું હસવું તેનો ચમકતો દિવસ છે, તેની ચુમી તેના નિરદોષપણાનો રખેવાળ છે, તેના હાથો સલામતીના કતેરા છે, તે તેની તંદરોસ્તીનો મલમ છે; તે જીંદગીનું સત્વ છે; તેનો ઉદ્યોગ તેની ખાતરી ભરેલી દોલત છે, તેની કરકસર તેનો સલામતી ભરેલો કારભારી છે, તેના હોઠો તેના વફાદાર સલાહકાર છે,

તેણીની છાતી તેની ચીંતા અને સંભાળનો તકિયો છે, અને તેણીની બંદગી તેના ઉપર ઇશ્વરી આશીરવાદ વરસાવનાર ગોઠીયો છે." મારી દીકરી એક મહેારદાર તરીકે આવા સદગુણુ વાપરજે.

તારો ભરથાર તે તારો કોણુ?:—કવિરાજ શેક્ષપીયર જણાવે છે કે "તારો ભરથાર તારો શેઠ, તારી જીંદગીનો તથા તારો રખેવાળ, તારૂં સર, તારો રાજા, તારો સંભાળ લેનાર, અને તારૂં ગુજરાન કરવાને માટે દરિયા અને જમીન બન્નેની ઉપર પોતાનાં શરીરને કષ્ટ આપનાર છે. જ્યારે તોફાની રાતના અને ઠંડા દિવસોમાં (ચાકરીની) સંભાળ તે રાખે છે, ત્યારે તું તે વખતે સહીસલામત ઉંફમાં ઘર રહે છે. તારી પાસેથી પ્યાર, સુંદર ચહેરો અને ખરી તાબેદારી શિવાય બીજું કાંઇ પણુ તે માંગતો નથી."

પતિવૃતાનો સદગુણ:—પરણેલી સ્ત્રીનો સર્વેથી મોટો સદગુણુ વફાદારીનો છે. પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવું અને તેને સંસારમાં મદદગાર થઇ તેને સુખ આપવું એ દરેક મહેારદારની ફરજ છે. જે સંસારમાં સ્ત્રી વફાદાર રહેતી નથી તે સંસાર દોજખ સમાન થઇ પડે છે. તે સંસારમાં કજીયોકંકાસ અને ભયંકાર પરિણામ આવે છે, અને ખુન પણુ થાય છે, માટે દરેક સ્ત્રીઓએ એ સદગુણુ ખીલવવો જોઇયે. એ વિષે જરથોસ્તી ધર્મમાં જગેજગ ઘણા ફરમાનો આપ્યાં છે. વીસપરદ (ક. ૩. ફ૦ ૨૦ માં)

તેમજ અફ્રીનીસુથ્રેમ ગેહમાં પોતાના ખાવીંદના હોકમને માન આપનાર (રથુક્ષથ્રામ) સ્ત્રીને યાદ કીધી છે.

વીરાફનામામાં જણાવ્યું છે કે પોતાના પતિનું પત નહી રાખનારી અને તેના હોકમને માન નહી આપનારી સ્ત્રી દોજખમાં જાય છે, અને ત્યાં તેણીને શિક્ષા પણ ઘણી થાય છે. પોતાના ધણીને કદુવા દેનારી અથવા બદ શોખન વાપરનારી અને સામા જવાબ કરનારી બુરી સ્ત્રીને માટે પણ દોજખમાં ભારી શિક્ષા જણાવે છે. અવસ્તા જમાનાની સ્ત્રીઓ ઘણી વફાદાર હતી જે રાણી હુતોક્ષી (કએતાયુન) ના નીચલા સખુન ઉપરથી માલમ પડે છે. તેણી રામયસ્ત પ્રમાણે વએ યજદની આરાધના કરી એવી મોરાદ ચાહતી કે "હું કએગુસ્તાસ્પનાં ઘરમાં પ્યારી પ્યાર મેળવેળી અને માન પામેલી થાઉં." એક ભલી જરથોસ્તી બાનુ કેવી હતી તેનું મુખ્ય ચીત્ર અફ્રીની-સુથ્રેમ ગેહપરથી મળે છે કે જેમાં "ભલા વિચાર ભલાં વચન અને ભલા કામમાં આગળ વધેલી, ભણેલી, પોતાના પતિને યા વડીલોને ચાહનાર અને માન આપનાર સ્ત્રી જેણીને સ્પેતાઆરમૈતીના જેવી ગણી છે અને જેણીને ખોદાતાલાની પ્રસન્નતા પામેલી ગણી છે તેણીને યાદ કરી છે.

શરીન બાનુ:—ખશરૂ પરવેજની પ્યારી શરીન બાનુ કે જેણીએ પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવા અને પોતાની પાક દામાનપર હુમલો કરનાર શીરૂઆહની ગમે તેટલી લાલચ અને ધમકીથી જરાપણ લલચાઇ ગયા

વગર અથવા બ્હીક વગર પોતાના ખુશરૂનેજ વફાદાર રહેવાને દક્ષતા રાખી અને તેને જ્યારે શીરૂઆહે મારી નાખ્યો ત્યારે તેણી પોતે પણ મરી ગઇ, આવી શરીન બાનુના જેવી વફાદાર રહેવાની દરેક જરથોસ્તી સ્ત્રીએ કોશેશ કરવી જોઇયે.

સીતા અને દમયંતી:—સીતા અને દમયંતીના જેવી પાકદામાન સાચવવી જોઇયે. જેઓની પાકદામાનની તપાસ કરવાને આકાશના દેવતાઓ આવ્યા અને જેઓએ પોતાનું પતિવ્રત ગમે તેટલી લાલચ છતાં સાચવ્યું હતું. સીતા રામને વફાદાર રહી હતી જ્યારે દમયંતીએ નળનેજ ફક્ત પોતાનો પ્યાર આપ્યો હતો.

મારી દીકરી તારા ભરથારને હમેશાં આવી બાનુઓ માફક વફાદાર રહેજે, તારી પાકદામાન દુન્યાના સર્વે ખઝાના અને તારા જીવ વટીકથી વધારે કીમતી ગણજે. તારો પ્રાણ અથવા માલમીલકતના ભોગે પણ તારીપાકદામાન સાચવજે.

જુદદીન લગન.

મારી દીકરી તને જુદદીન લગન વિષે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ હાલમાં ઘણીક છોકરીઓ જુદદીન સાથે પરણી છે, કેટલીકો દુ:ખી થઇ છે અને કેટલીકો કમોતે મરણ પામી છે, માટે કોઇબી જુદદીન છોકરા સાથે ઘણો વહેવાર રાખતી ના કારણ ઘણો વહે-

વાર રાખતાં એકેક તરફ આકર્ષણ થતું જાય છે અને જ્યારે આકર્ષણ ઘણું વધી જાય છે ત્યારે તેઓને જોડાઇ જવું પડે છે, અને છેવટે હીનપસતી સાથે પરણવું પડે છે.

જુદદીન લગનો સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો.

(૧) જુદદીન લગનોની શરૂઆતજ દુ:ખથી થાય છે, પહેલાં તો આ લગનથી બન્ને પક્ષના માબાપો નારાજી હોય છે, તેઓ પોતાનાં બચ્ચાંને માટે કકલે છે, હાય અને અફસોસ કરે છે, તો આવાં લગનમાં પહેલાં તો પોતાના પ્રિય માબાપોની હાય તેઓ લે છે, તેથી તેઓના લગન સુખી નીવડતાં નથી.

(૨) જુદદીન લગનથી જુદી જુદી કોમો વતીક નાપસંદ થાય છે, આવા લગનવાળાઓને બન્ને કોમની ઉંચી સોસાયટી આવકાર દેતી નથી. પણ ધીકકારની નજરે જોય છે. તેથી તેઓ પેલો "ધોબીનો કુતરો નહી ઘરનો કે ઘાટનો," તેમ બન્ને બાજુની ઉંચી સોસાયટીનો ધીકકાર ખેંચે છે તેથી તેઓના સંસારના સુખનો ભંગ થાય છે, અને તેઓમાં બેદીલી ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩) જુદદીન લગનથી પરણેતરોમાં સંપુર્ણ એક-દીલી માલમ પડતી નથી, કારણ તેઓનાં જુદાં જુદાં લોહીના, જુદા જુદા ધર્મ ધરાવતા, જુદી જુદી રીતભાત

ધરાવનારા હોય છે. એકેકના વિચારો અને રહેણીકરણી તદ્દનજ જુદી હોય છે.

(૪) જુદદીન લગનથી એકેકનો પ્રેમ અને એક દીલી લાંબો વખત ન રહેવાથી તેઓના બાળકો જન્મે છે તેઓ પણ કુદરતી રીતે કુસંપી, નબળા શરીરના અને નબળાં મનના પેદા પડે છે. વળી જો તેઓ એકજ ધર્મ અખત્યાર કીધો ન હોય તો તેઓના છોકરાંઓને કયો ધર્મ શીખવવો એ મુશ્કેલ કામ થઇ પડશે, અને છોકરાંઓ અધર્મી જીંદગી ગુજારશે. આવાં કારણોને લીધે જુંદદીન લગનો અંતે દુ:ખી નીવડે છે.

(૫) જુદદીન લગનમાં પુરતી એકદીલી ન હોવાથી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર પણ રહેતા નથી અને ઘણીક રીતે બેવફાઇથી છુટાં પડે છે, કારણ ઘણીક વખતે આવાં લગનો હવશી આકૃષણથી અથવા પૈસાની લાલચથી થાય છે અને તેને માટે પોતાના માતપીતા અને ધર્મને બીવફા થાય છે, તો પછી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર તે ક્યાંથી રહી શકે?

(૬) મારી દીકરી એમ ધાર કે તું એક જુદદીન યાને પારકા ધર્મના મરદ સાથે પરણી અને થોડા વખતમાં તારો ભરથાર મરણ પામ્યો અને તારા પૈસા ટકા જતા રહ્યા તો પારકી જાત તુને કોઇ રીતની મદદ કરશે? નહી તુને તારાં માબાપ મદદ કરશે કે નહી પારકી જાતે મદદ

કરશે તો તું તે વખતે નીરઆધાર થઇ પડશે. વળી જો તારો ભરથાર પાછળથી લુચો નીવડયો તોપણ તું નીરઆધાર ફસી પડશે માટે મારી દીકરી જુદદીન અથવા પારકા ધર્મના મરદ સાથે ઘણો વહેવાર રાખતી ના અને પરણતી પણ ના નહી તો તદન ફસી જશે. અને હમેશની દુ:ખી થશે.



પ્રકરણ (૧૪) મું.

પરણેલી જીંદગી માટેના સદગુણો.

પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવીત્રાઇ:—ઘણે દરજ્જે આપણે જોઇયે છીએ કે કેટલાંક મરદ અથવા ઓરત પરણ્યા પછી પોતાની તંદરોસ્તીનો નાશ કરે છે અને અતી નબળાઇથી પીડાય છે, એનું પહેલું કારણ તો પરણવાનો મુળ હેતુ ન સમજવાનો છે. તેઓ પરણ્યા એટલે એક બીજાં તરફ ખરો પ્યાર દેખાડવા અને નીતીમાન જીંદગી ગુજારવાને બદલે, હવસથી ઉત્પન્ન થતી ઈંદ્રીય જાળમાં એકદમ ગરકાવ થઇ જાય છે, અને એક સદગુણી આદમીને જેમ રહેવું જોઇયે તેમ રહેવાને બદલે, માનવીને ન છાજતાં જાનવરી હવસો ઉત્પન્ન કરે છે, જે હવસથી પરણવાનું પરીણામ છે. આવા હવસથી તેઓ જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરે છે. તેઓ વારંવાર એકેકની સાથે સંગત કરવાથી તેઓ પોતાની મનની અને તનની શકિતનો નાશ કરે છે અને નાતવાન થઇ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બજાવવાને અશકત થાય છે, એટલુંજ નહી પણ એકમેક તરફનો મીનોઇ પ્યાર જતો રહે છે તેમજ એકમેક તરફનું માન

અને ઇજ્જત ગુમ થાય છે, કારણ તેઓ જાણે છે કે પોતે કેવાં હવસી માણસો છે. મીનોઇ પ્યારને બદલે હવે ધીક્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ રમકડાં સાથે એક બચ્ચું જો આખો વખત રમ્યા કરે છે તો તેથી કંટાળી જાય છે એટલુંજ નહી પણ કોઇ વખતે ચીરડાઇને ભાંગી પણ નાંખે છે તેમજ પેલી બાઇડીના પણ હાલ થાય છે, અને પોતાના ભરથારને શરીરે નબળો અને દુ:ખી કરી નાંખે છે, જેથી ભરથાર દરદથી પીડાય છે, જલદી મરણ પામે છે, છોકરાં ઘણાં માદાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ઘરમાં દવાદારૂનો ખરચ વધી પડે છે અને સંસારના સુખનો નાશ થાય છે.

વળી કેટલાકો પરણેલી જીંદગીમાં કેટલીક રીતો વાપરી બાળકનો અટકાવ કરે છે અથવા તોડી પડાવે છે. સ્ત્રી અને ભરથાર આવી અકુદરતી રીત વાપરી બાળકનો અટકાવ કરવા જે કોશેશો કરે છે તેથી તેઓ ઘણાક દરદોના ભોગ થઇ પડે છે, સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાનના દરદો થાય છે, વસુરી (ટયુમર) કેનસર વીગેરે દરદો થાય છે, મરદને પણ કેનસર, સંધીવા વીગેરે થાય છે, માટે પરણેલાંઓએ બાળકનો અટકાવ કરી સંગત કરવી નહી. કુદરતનો કાયદો ધ્યાનમાં રાખી ફક્ત બાળકને પેદા કરવાને ખાતરજ સંગત કરવી જોઇયે. ટુકમાં કહીયે તો પરણવાનો ખરો હેતુ ધ્યાનમાં રાખી એકેક તરફ પવિત્ર પ્યારથી વર્તવું જોઇયે અને હવસી જાનવરી લાગણીને જેટલી અંકુશમાં રખાય એટલી રાખવી જોઇયે.

સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો.

(૧) પરણવાની ઉમર એક સ્ત્રીની ૧૮) વર્ષ પછીની હોવી જોઇયે.

(૨) અદરાયા પછી એક વર્ષમાં પરણવું જોઇયે નહી તો કચવાટ ઉત્પન્ન થશે.

(૩) પરણ્યા અગાઉ ઘરબાર, તંદરોસ્તી, સુઘડાઇ, સફાઇ, બચ્ચાંની માવજત, સીક માણસની માવજત, રાંધણકળા વગેરેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇયે.

(૪) "Marry in haste and repent at leisure," એક કવી કહે છે તેમ "ઉતાવળે પરણશો તો ફુરસુદને વખતે પસ્તાશો" એ ખુબ ધ્યાનમાં રાખજે.

(૫) તારા પ્યારની શરૂઆતમાં જે સુખી દિવસો ગુજાર્યા હોય, અને જે પ્યાર ચાલુ રાખવાને ખાતર જે સદગુણી વિચારો કીધા હોય અને વચન આપ્યાં હોય તે વિસારવાં નહિ જોઇયે.

(૬) મરદ અથવા ઓરતે પરણ્યા પછી આપ મતલબીપણું છોડી પોતાનાં વાહલાંનાં સુખમાંજ પોતાનું સુખ માની લેવું જોઇયે.

(૭) એક બીજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહિ. પ્યારનો બદલો પ્યારથીજ વળાવો જોઇયે.

(૮) પ્યારને ખાતર પોતાનાં સુખનો ભોગ આપવાનો દરરોજ ઇરાદો રાખવો જોઇયે.

(૯) જે ચીજમાં વિચાર જુદા પડતા હોય અથવા જે ચીજ એક બીજાને ગમતી ન હોય તે કદી કરવી નહી.

(૧૦) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં સ્ત્રીએ શાંત અને માયાળુ બોલોથી ગુસ્સો નસાડવો પણ બન્ને જણે કદી પણ ગુસ્સે સાથે થવું નહી જોઇયે.

(૧૧) ભરથારની ખણખોદ કરવી નહી જોઇયે. કોઈ સ્ત્રી સાથે મીત્રાચારી હોય તો અદેખાઇ કરવી નહી."

(૧૨) ભરથાર ઓફીસથી થાકેલો આવે ત્યારે ઘરબાર, ખરચખુટણ અને એવા કુથલાની વાત કરવી નહી પણ થાક ઉતારવા અને શાંતી આપવાને યત્ન કરવી જોઇયે

(૧૩) ભરથારની મરજી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇયે.

(૧૪) એક ભુલ થઇ હોય તો ઘડી ઘડી તાનો મારવો નહી જોઇયે.

(૧૫) જો ખાતરી થાય કે વાંક પડયો છે તો તે વાંક પ્યારના શબ્દોથીજ કાઢવો જોઇયે.

(૧૬) માણુસ ભુલને પાત્ર છે માટે એકેકની ભુલચુક માફ કરવી જોઇયે.

(૧૭) ફરસુદની વખતે સગાંવાહલાંની બદગોઇ કરવી ન જોઇયે.

(૧૮) ભરથારના માબાપ, ભાઈ બેહેનોની નીંદા કરવી નહી અને તેઓથી તેને જુદો પાડવાની નીચ કોશેશ કરવી નહી.

(૧૯) એકલા હોય કે બીજાં કોઇ સાથે હોય પણ કોઇબી વખતે એક બીજા સાથે તોછડાઇથી વાત કરવી નહી.

(૨૦) પૈસાની તંગી હોય તે વખતે કપડાં અને ઘરેણાંની માંગણી કરવી નહી.

(૨૧) એક બીજાની લાગણી દુ:ખાય તેવા ટીકા કરવા ન જોઇયે.

(૨૨) પરમેશ્વર લગન નક્કી કરે છે એ વાત કદી ભુલવી નહી, અને તેની મરજી અને દુવાથીજ લગ્ન કેવાં નીવડશે તે નકકી થાય તે યાદ રાખવું. જો તારાં લગ્ન દુ:ખી નીવડે તો ખુદાની મરજીને આધીન થજે અને તેની બંદગીથી દુ: ખમાં મદદ માગજે.

(૨૩) શું થશે તેનો ઝાઝો બળાપો કરવો નહિ પણ હાલ શું છે તે ઉપર શુકર ગુજારી કરી સૈાથી સરસ માર્ગ લેવો જોઇયે.

(૨૪) વારંવારની હવસી સંગતથી દુર રહેવું.

(૨૫) જેટલાં પાળીપોષી શકાય એટલાંજ છોકરાં પેદા કરવાં.

ઘર ધણીયાણીની મુખ્ય ફરજો.

(૧) કરકસરથી ઘર ચલાવું.

(૨) જેટલું નાણું સંઘરાય એટલું પાછલા વખતનો વિચાર કરી સંઘરવું.

(૩) સફાઈ સુઘડાઇ રાખવી.

(૪) હવા, પાણી અને બાવરચીખાનાની દેખરેખ રાખવી.

(૫) ઘરની સોભા બને એટલી સાચવવી અને ફરનીચર દરૂસ્ત રાખવું.

(૬) ઘરમાં શાંતીથી હકુમત ચલાવી, કોઇને પણ ગાળગલોચ દેવી નહી.

(૭) તંદરોસ્તીના કાનુનો સાચવવાની દરેક કોશેશ કરવી.

(૮) સ્વચ્છ ખોરાક આપવાની ચોકાસી રાખવી.

(૯) ચાકરનફરની તરફ માયા અને દયાથી વર્તવું.

(૧૦) ઘરમાં એવા નિયમ અને શાંતિ રાખવી કે બહારનું માણસ મળવાને આવે તો તેને ઘરમાં અછડતી નજર ફેંકતાંનિવાર, ઘર ધણીયાણીની બુદ્ધિ અને કુનેહના વખાણ કર્યા વગર ચાલે નહી, અને તેણીની ઉમદા રીતભાત, શાંતી અને ઉમદા પરોણાગતથી ખુશ થઇ જાય.

માતા તરીકેની ફરજો.

"She can teach the little children
To be brave and firm, and true.
True to manhood, God and country,
More than this no man can do."
H. G. Johnson.

મારી દીકરી હવે તારી છેલ્લી અને સર્વેથી અગત્યની ફરજ, જે બજાવવા ખાતરજ તું પેદા થઇ છે તે વિષેની થોડીક સલાહ તને આપવાની ખાસ જરૂર છે. એ તારી સર્વેથી ઉમદા ફરજ માતા તરીકેની છે. મારી દીકરી થોડા વખતમાં યાને વર્ષમાં તું માતા થનાર છે. માટે ઉમદા બાળકને કેમ જન્મ આપવું તે વિષેની સલાહ ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

જાણીતો તબીબ ડોકટર ફાઉલર એવું જણાવે છે કે જ્યારે એક સ્ત્રી હમેલદાર થાય છે તે વખતે તે સ્ત્રી જેવા વિચાર કરે છે, જેવી વર્તણુક ચલાવે છે અને જેવા દેખાવો અને ચીત્રો નજર આગળ આવે છે તેવાજ દેખાવનું સ્વભાવનું અને ચાલચલણનું બચ્ચું પેદા થાય છે. આવી શોધો કેટલાક દાખલા દલીલો સાથે ડોકટરોએ સાબેત કીધું છે. એ શોધો વડે એક સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનું ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે. જે બાબત અહિયા ઘણી ટુકમાં રજુ કરવામાં આવે છે.

ગર્ભ સંબંધી શાસ્ત્રના અભ્યાસથી જણાય છે કે મનની સાથે ગર્ભને બહુ નિકટ સંબંધ રહે છે. ગર્ભ પોતાનું સઘળું પોષણ માતાના લોહીમાંથી મેળવે છે અને અવયવો પ્રગટી નિકળે છે.

ડૉ. સ્કોફીલ્ડ જણાવે છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીના મન-પર જે છાપ પડે છે તેની ગર્ભપર અસર થાય છે. તે એક દાખલો આપે છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીનાં બે આંગળાંને ઇજા થઇ, તેથી જન્મયું ત્યારે તે બચ્ચાનાં પણ તેજ બે આંગળાંને પણ ઇજા થઇ હતી.

આ દાખલા પરથી ખુલાસો થાય છે કે માતાના અવયવોને અને શરીરના ભાગોને પેટમાંનાં બાળકના અવ-યવો સાથે નિકટ સંબંધ હોય છે, તેથી માતાની હમેલની વખતે પોતાના અવયવને સારી હાલતમાં રાખે તો બચ્ચું સારા ઘાટઘટમનું પેદા થાય છે.

ડુઝેને ઑફ બોલોન જણાવે છે કે આંખ, કાન, નાક, હાથ અને ચેહરાના બીજા માસ રજ્જુ મનની જુદી જુદી સ્થિતિમાં જુદો જુદો દેખાવ દે છે. ધિક્કારની વખતે ઉપલા હોથનો વચલો ભાગ ઉશ્કેરાય છે, તુમાખી સ્વભાવ વખતે નાકનું ટીચકું ઉપર ચઢે છે, વગેરે, એજ રીતે કીનો કપટ, ગુસ્સો, હવસ જેવી મનની દુર્ગુણી સ્થિતિ માતાના ચેહરામાં ફેરફાર કરી કદરૂપો બનાવે છે જેની અસર બચ્ચાંના ચેહેરાના બંધારણની વખ્તે થાય છે, તેથી પણ બચ્ચું કદરૂપું બને છે; વળી કદરૂપા દેખાવો ચોકસ

વખતે માબાપના જોવામાં આવે છે તો બચ્ચું કદરૂપું જન્મે છે, માટે ખુબસુરત બચ્ચું પેદા કરવા મનને સદ્ગુણી અને ખુશ સ્થિતિમાં માબાપે રાખવું જોઇયે અને ખુબસુરત બાળકોના ચિત્રો અને ખુબસુરત દેખાવો નજર આગળ રાખવા તે પ્રમાણે ઓરડાને શણગારવું જોઇયે. હમેલની વખતે દરેક સ્ત્રીએ પોતાની નજર આગળ ચાલુ એક ખુબસુરત બાળકનું ચીત્ર રાખવું જેથી બાળક પણ તે ચીત્ર માફકનું ખુબસુરત પેદા થશે.

ગર્ભશાસ્ત્રના અભ્યાસથી માલમ પડે છે કે પેટમાંના બાળકનું પોષણ માતાના લોહીમાંથી મળે છે, માટે હમેલની વખતે માતાએ પોતાનું લોહી સારી હવા, સાદા ખોરાક અને ફરવાહરવાથી સ્વચ્છ રાખવું. એ વખતે ઢીલો પોશાક પહેરવો, પટા, કોરસેટ, પેટી, પહેરવી નહી, પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો, અને ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં રોજ ફરહર કરવું જેથી બાળકની તંદરોસ્તી વધશે.

માનસીક શાસ્ત્ર ઉપરથી જણાય છે કે મનની દરેક ખરાબ સ્થિતિ લોહીમાં ચોકસ જાતનાં ઝેહેરો ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી તંદરોસ્ત બાળક પેદા કરવા માટે માતાએ હમેલની વખતે સદગુણી અને ખુશ સ્વભાવ રાખવો જોઇયે અને કોઇપણ પ્રકારના દુર્ગુણોથી મનને ખરાબ કરવું નહી, પણ ઉમદા અને આનંદી સ્વભાવ રાખવો જેથી પોતે પણ તંદરોસ્ત રહેવા ઉપરાંત બાળક પણ તંદરોસ્ત બનશે. વળી મનની અસરથી તંદરોસ્ત બાળકનાં ચિત્રોનો છાપ મનપર મજબુત ઠસાવવાથી બચ્ચું તંદરોસ્ત દેખા-

વનું અને કદાવર પેદા થશે એટલુંજ નહી પણ હમેલ રહ્યા પછી જુદે જુદે મહીને, જુદા જુદા અવયવ પર મન શક્તિ વાપરી બચ્ચાંના જુદા જુદા અવયવને તંદરોસ્ત બનાવી શકાય છે.

વળી હાલની શોધોને આધારે મરજી પ્રમાણેનું બુદ્ધિમાન ફિલસુફ યા ચીતારો યા હુન્નરમંદ બાળક પેદા કરી શકાય છે.

હમેલવાળાં જાનવરોપર ડા. નાઇટે કેટલાક પ્રયોગો કીધા હતા તે ઉપરથી માલમ પડે છે કે હમેલવાળાં જાનવરો ઉપર ચોકસ અખતરા કીધાથી અને મનને ચોકસ વળણ આપવાથી, બચ્ચાં જનમ્યાં તે વગર શિખવવે મનની તેવીજ વળણના અને તેવાંજ કાર્યો કરવા લાગ્યાં. આપણા મહાન નરો પણ માતાની હમેલની વખતે ઉમદા મનની સ્થિતિને લીધે થયા હતા. ચાર્લસ કીંગસલીની માતાએ જ્યારે તે પેટમાં હતો તે વખતે તેણીએ ગામડામાં ગઇ અને પરેજગાર જીંદગી ગુજારવા લાગી અને આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી નીહાલતી કે તેણીનું પેટમાનું બાળક ઉમદા સ્વભાવનું થાય. અને ખરેખર તેણીનો એ છોકરો ચાર્લસ કીંગસ્લી એક મોટો ધર્મગુરૂ થયો, અને કુદરતની ઉપર એક મોહું પુસ્તક લખ્યું હતું. એજ પ્રમાણે મહાન લડવૈયો નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ તેમજ બીજા ઘણાક નામાંકીત પુરૂષો પણ આવા માતાની હમેલની વખતની હાલતથી થયા હતા.

માટે મારી દીકરી, હમેલ રહ્યા પછી, ખાસ કરીને છેલ્લા ત્રણ મહીના એટલે ૬) ઠો મહીનો બેસતાં ઘણી પરહેજગાર જીંદગી ગુજારજે, અને મહાન નરોના જીંદગીના હેવાલો વાંચજે જેથી તારૂં છોકરૂં પણ ઉમદા શક્તિનું પેદા થશે.

બચ્ચું પેટમાં હોય તે વખતથીજ તારી મનશક્તિથી તેને ઉમદા બનાવી શકાશે, પાછળથી જન્મયા પછી તેમ કરવાનું કામ ઘણું મુશકેલ થઇ પડશે.

જન્મયા પછી બાળક જ્યારે ઉમરમાં આવે તે વખતે એ બાળકને સદગુણી અને બુદ્ધિવાન કરવાની દરેક કોશેશ કરજે.

પહેલાં બચ્ચાંને સાદા ખોરાકથી, અને અંગકસરતથી તેનું શરીર ખીલવજે અને પછી થોડો વખત તેના આભ્યાસ ઉપર ધ્યાન આપજે, અને તેને ઉત્તમ નીતી અને ધર્મના પુસ્તકો વંચાવજે. નાનપણથી ધર્મ અને બંદગી ઉપર ખુબ ધ્યાન આપજે અને મહાન નરોના જીંદગીના હેવાલો વંચાવજે જેથી બચ્ચું સદગુણી અને ઉત્તમ બુદ્ધિવાળું થશે.

છેવટના સખુનો.

મારી દીકરી જે જે અગત્યની સલાહ આપવાની હતી તે આપી છે.

હવે મારી દીકરી ઇશ્વરે તને શા કારણથી પેદા કીધી છે અને આ જગતમાં તારૂં શું કાર્ય છે તે તેં જાણ્યું છે, તારી ફરજો અદા કરી દુનિયામાં શાંતી અને મધુરતા કેમ જાલવવી, તારે મહાન પુરૂષો કેમ પેદા કરવા, તારે માણુસ જાતને તારાં જ્ઞાનથી કેમ જ્ઞાની બનાવવું, તારી ચશ્મોથી માણુસમાં પવિત્રતા અને ઇજત કેમ ઉત્પન્ન કરવી, તારા મધુર હલકના ગાયનથી માનવીનું દુઃખી અને કંટાળેલું મન કેમ રીજવવું અને સ્તુતિપાત્ર બનાવવું, તારાં પવિત્ર ખુરેહથી હવસને મીનોઇ શક્તિમાં કેમ ફેરવી નાંખવો, તારા હાથોથી ઘરનો સનગાર કેમ કરવો, તારી છાતીમાંનું પવિત્ર દુધ તારાં બાળકને કેમ આપવું, તારા શરીરમાં કેમ સ્વચ્છ ખોરાક પાચન કરવો અને તેથી શરીરને અને લોહીને કેમ સ્વચ્છ રાખવું, તારાં પગલાં જ્યાં પડે ત્યાં શાંતિ, નેકી અને રાસ્તીનો કેમ પ્રસાર કરવો, તારા કોમળ શરીરથી કુદરતની ખુબસુરતીમાં કેમ તેજ આપવું, અને કુવારી જીંદગીમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી માતપિતાને સુખી અને આનંદી બનાવી, તારા ભરથારના ઘરમાં શાંતી, ઇજત, પવિત્ર પ્યાર અને દેશભિમાન ધરાવનાર, નામાંકિત ફરઝંદો ઉત્પન્ન કરી તારી ફરજો બજાવી તારૂં નામ કેમ અમર કરી જવું તે વિષેનું જ્ઞાન તુને

ટુંકમાં આપ્યું છે. દુરગુણોની જાળમાં તું ન ફસે અને તારી પવિત્રાઇ જાળવી રાખે તે પણ જ્ઞાન તેં મેળવ્યું છે. હવે મારી દીકરી તે પરવરદેગારને તારે માટે બંદગી કરૂં છું અને તે વડે તને આશીશ આપું છું કે તું એક આ જગતની પવિત્ર અને સદગુણી નારી થજે, માબાપને મગરૂર બનાવનારી સદગુણી દીકરી, પવિત્ર અને વફાદાર મહેરદાર અને ઉમદા ફરઝંદો બનાવનારી માતા તરીકે નીવડે એવી મારી દુઆ તુંને આમીન થાય !

સમાપ્ત.

